

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>MONTAG RUHETAG</b> Oktober - April		<b>8.00 – 09.15 Uhr</b> <b>Hatha Yoga / EXTERN</b> mit DANIELA Infos + Anmeldung 0664/4321290		<b>FREITAG KURSFREI</b>
			<b>15.00 – 16.00 Uhr</b> <b>Qi Gong</b> mit NADINE Infos + Anmeldung 0680/2311023	
			<b>16.00 – 17.00 Uhr</b> <b>Kinderturnen (5-10 J.)</b> mit NADINE Infos + Anmeldung 0680/2311023	
	<b>18.15 – 19.15 Uhr</b> <b>Boxen</b> mit Hermann Infos + Anmeldung 0664/88379639	<b>18.30 – 19.30 Uhr</b> <b>Full Body Workout</b> mit SUSANNE Infos + Anmeldung FSB 06226/82 88	<b>18.00 – 19.00 Uhr</b> <b>Yoga</b> <b>Sanfte Entschleunigung</b> mit MARGIT Infos + Anmeldung 0680/2080767	
<b>19.00 - 20.30 Uhr</b> <b>Free Mind Cycling</b> mit STEFAN Infos + Anmeldung FSB 06226/82 88		<b>19.15 – 20.15 Uhr</b> <b>Yoga</b> <b>Ashtanga Inspired</b> mit Margit Infos + Anmeldung 0680/2080767		

**1 Kurseinheit 1 Std. € 13**

**SPINNING 1,5 Std. € 15**

**INFO:**

Für **Fitness-Mitglieder** sind **alle Kurse inkludiert**, ausgenommen Kurs mit Daniela.  
 Eigene Matten mitbringen | Kursmaterial ist nach dem Kurs zu desinfizieren

## Kursbeschreibung

### Free Mind Cycling mit Stefan – 19.00-21.30 Uhr

„Eine Stunde Urlaub für mich“ - Dieser Kurs ermöglicht es Körper und Geist sehr effektiv zusammen zu trainieren. Dadurch kann man, Freude und Zufriedenheit spüren, abschalten, loslassen, entspannen, Ruhe finden, im Jetzt sein. Der Körper und der Geist werden bewusst wahrgenommen und trainiert. Die Stunde ist so aufgebaut, dass jeder mitmachen kann.

### Hatha Yoga mit Daniela – Mittwoch 08.00-09.15 Uhr

Mit sanften und kraftvolleren Körperübungen (Asanas) aktivieren wir Dein Herz- Kreislaufsystem und kräftigen Deine Muskulatur. Durch achtsame Atem- und Entspannungsübungen finde zu Dir selbst, zu Deiner Lebenskraft und bringe Dich in Balance!

### Qi Gong mit Nadine – 15.00-16.00 Uhr

Durch ruhige und bewegte Übungen werden Blockaden gelöst, Meridiane gedehnt und frische neue Lebensenergie aufgebaut. In den ganzen Organen - im ganzen Körper. Wer regelmäßig Qi Gong übt, kommt mit weniger Schlaf aus, ist aber viel frischer undmunterer.

### Full Body Workout mit Susanne – 18.30-19.30 Uhr

Dem Aufwärm- und Mobilisationspart zu Beginn folgt ein intensives Ganzkörpertraining. Abwechslungsreiche Einheiten mit funktionellen Übungen die den ganzen Körper fordern und deine Fitness fördern. Ausklang findet das Workout bei einem kurzen Entspannungsteil.

### Boxen f. Anfänger mit Hermann – 18.15-19.15 Uhr

Boxtechniken mit einigen Fitness- und Cardioübungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Motivation zum Lernen! Machen Sie sich bereit zum Schwitzen!

### Yoga - Sanfte Entschleunigung mit Margit – 18.00-19.00 Uhr

Komm durch Atem-, Antistressübungen und sanfte Asanapraxis (länger und passiv ausgeführte Körperhaltungen) zur Ruhe, in deine Mitte und so in deine Kraft!

### Yoga - Ashtanga Inspired mit Margit – 19.15-20.15 Uhr

Dynamische und kraftvolle Asanapraxis - wir dehnen und kräftigen unseren Körper und bringen so Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht.

### Kids Dance mit Nadine – 17.15-18.00 Uhr

Kids Dance ist ein Kurs für Kinder zwischen 4 und 10 Jahren, die Freude an Musik, Tanz und Bewegung haben. Die Förderung der natürlichen Bewegungsfreude, sowie die Entwicklung des Koordinations- und Rhythmusgefühls stehen dabei im Mittelpunkt.