

<b>MONTAG</b>	<b>DIENSTAG</b>	<b>MITTWOCH</b>	<b>DONNERSTAG</b>	<b>FREITAG</b>
<b>RUHETAG</b>		8.15 – 09.30 Hatha Yoga mit Daniela Infos und Anmeldung: 0664/4321290	15.00 – 16.00 Qi Gong mit Nadine Infos und Anmeldung: 0680/2311023	-  18.30-19.45 Hatha Yoga mit Daniela Infos und Anmeldung: 0664/4321290
			16.00 - 17.00 Kindertanzen (5-10 J.) mit Nadine Infos und Anmeldung: 0680/2311023	
	18.15 – 19.15 <b>BOXEN</b> mit German Infos: 0664/88379639	18.30 – 19.30 Full Body Workout mit Susanne Infos und Anmeldung: FSB 06226/8288	18.00 – 19.00 Yoga Sanfte Entschleunigung mit Margit Infos und Anmeldung 0680/2080767	
	19.00 – 20.30 Free Mind Cycling mit Stefan Infos und Anmeldung: FSB 06226/8288		19.15 – 20.15 Yoga Ashtanga Inspired mit Margit Infos und Anmeldung 0680/2080767	

**1 Kurseinheit 1 Std. € 13**

**Free Mind Cycling 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**

### **Boxen f. Anfänger mit German – Dienstag 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!*

### **Free Mind Cycling mit Stefan – Dienstag 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 08.15-09.30 Uhr + Freitag 18.30-19.45 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!*

### **Full Body Workout mit Susanne – Mittwoch 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.*

### **Qi Gong mit Nadine – Donnerstag 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.*

### **Kids Dance mit Nadine – Donnerstag 16.00-17.00 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.*

### **Yoga - Sanfte Entschleunigung mit Margit – Donnerstag 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 – Donnerstag 19.15-20.15 Uhr**

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