

KURSPROGRAMM			
MONTAG RUHETAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
 GESUNDE GEMEINDE	09:00 – 10:00 Uhr FIT MACH MIT mit SYLVIA Infos: 0664/3841919		09:00 – 10:00 Uhr QI GONG 18 Figuren für Harmonie & Gesundheit aus TCM mit MARINA Infos: 0664/4546742 ANMELDUNG erforderlich!
KURSE: Okt 2025 – Apr 2026 KURSEINSTIEG jederzeit möglich. KURSFREI an Feiertagen. KURSE für Mitglieder inkludiert ausgenommen Kurs mit Sylvia. EIGENE MATTE mitbringen. 		MODERNER KINDER-TANZKURS 14:15 (3-5 Jahre) 15:00 (6-8 Jahre) mit GLORIA Infos: 0664/4606032	
	18:00 – 19:00 BOXEN mit GEORG Infos: 06226 / 8288	18:00 – 19:00 Uhr PILATES meets QI GONG & YOGA mit NADINE Infos: 0680/2311023	18:00 – 19:00 Uhr YOGA sanfte Entschleunigung mit MARGIT Infos: 0680/2080767
	19:00 – 20:30 Uhr FREE MIND CYCLING mit STEFAN Infos: FSB 06226/8288 ANMELDUNG erforderlich!		19:15 – 20:15 Uhr YOGA Ashtanga Inspired mit MARGIT Infos: 0680/2080767

KURSBESCHREIBUNG

Free Mind Cycling mit Stefan

„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.

Step... und mehr! mit Sylvia

Eine Übungseinheit für Koordination, Kraft und Kondition. Die Stunde beginnt mit einer Stepchoreographie, danach gibt's noch Kräftigungsübungen und zum Abschluss einen Cool down.

PILATES meets Qi Gong & Yoga mit Nadine

Dem Aufwärm- und Mobilisationspart zu Beginn folgt eine Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur. Übungen, die den Körper fordern und deine Fitness fördern. Ausklang findet das Workout bei einem kurzen Entspannungsteil.

Qi Gong mit Marina

Qi Gong ist eine Methode, um körperliche & geistige Frische zu behalten. Energiebahnen werden gestärkt und Blockaden langsam aufgelöst.

Boxen mit Georg

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

Yoga – sanfte Entschleunigung mit Margit

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

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