


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
 FUSCHLSEEBAD <small>BADEPASS UND MEHR</small>	<i>Kurse: Okt22-Apr23 mit Vorbehalt</i> <i>Kursteinstieg jederzeit möglich</i> <i>Keine Kurse an Feiertagen</i> <i>Alle Kurse für Mitglieder inkludiert,</i> <i>ausgenommen Kurs mit Daniela</i>	08.15 – 09.30 Uhr Hatha Yoga/Extern mit Daniela Infos: 0664/4321290	GESUNDE GEMEINDE	AVOS 
MONTAG RUHETAG			15.00 – 16.00 Uhr Qi Gong mit Nadine Infos: 0680/2311023	
	18.00 - 19.00 Uhr BOXEN mit German Infos: 0664/88379639 Eigene Boxhandschuhe mitbringen oder German kontaktieren!	18.30 - 19.30 Uhr Full Body Workout mit Susanne Infos: 06226/8288	18.00 - 19.00 Uhr Yoga Sanfte Entschleunigung MARGIT Infos: 0680/2080767	18.30-19.45 Uhr Hatha Yoga/Extern mit Daniela Infos: 0664/4321290
	19.00 - 20:30 Uhr Free Mind Cycling/ STEFAN Infos: FSB 06226/8288		19.15 - 20.15 Uhr Yoga-Ashtanga Inspired MARGIT Infos: 0680/2080767	

Kurseinheit 1 Std. € 13 | Spinning 1,5 Std. € 15

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

„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 / Extern

Mit sanften und kraftvollen Körperübungen (Asanas) aktivieren wir das Herz- Kreislaufsystem und kräftigen die Muskulatur. Durch achtsame Atem- und Entspannungsübungen findet man zu sich selbst, zur Lebenskraft und kommt in Balance!

Full Body Workout mit Susanne

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

Boxen mit Hermann

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

Qi Gong mit Nadine

Durch ruhige und bewegte Übungen werden Blockaden gelöst, Meridiane gedehnt und frische neue Lebensenergie aufgebaut. den ganzen Organen - im ganzen Körper. Wer regelmäßig Qi Gong übt, kommt mit weniger Schlaf aus, ist aber viel frischer und munter
Die Übungen stärken das Körperbewusstsein, straffen die Muskeln und sprechen tiefer gelegene Muskeln an.

Yoga - Sanfte Entschleunigung mit Margit

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

Yoga - Ashtanga Inspired mit Margit

amische und kraftvolle Asanapraxis - wir dehnen und kräftigen unseren Körper und bringen so Körper und Geist wieder ins Gleichgewi