

MONTAG	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09:00 – 10:00 Uhr FIT MACH MIT mit Sylvia Infos: 0664/3841919	GESUNDE GEMEINDE	09:00 – 10:00 QI GONG 18 Figuren für Harmonie & Gesundheit aus TCM mit Marina Infos: 0664/4546742 ANMELDUNG erforderlich!	KURSFREI
MONTAG RUHETAG		MODERNER KINDER-TANZKURS 14:15 (3-5 Jahre) 15:00 (6-8 Jahre) mit Gloria Infos: 0664/4606032	!	KURSFREI
KURSE: Okt 2024 – Apr 2025 KURSEINSTIEG jederzeit möglich. KURSFREI an Feiertagen. KURSE für Mitglieder inkludiert. Bitte eigene Matte mitbringen!	18:00 – 19:00 BOXEN mit Germàn Infos: 0664/88379639	18:00 – 19:00 Uhr Step ... und mehr! mit Sylvia Infos: 0664/3841919	18:00 – 19:00 Uhr YOGA sanfte Entschleunigung mit Margit Infos: 0680/2080767	KURSFREI
	19:00 – 20:30 Uhr FREE MIND CYCLING mit Stefan Infos: FSB 06226/8288 ANMELDUNG erforderlich!	19:15 – 20:00 Uhr PILATES mit Johanna-0660/2026294	19:15 – 20:15 Uhr YOGA Ashtanga Inspired mit Margit Infos: 0680/2080767	KURSFREI

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.

Ganzkörpertraining mit Michelle

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

Pilates mit Johanna

Pilates verbindet effektives Muskeltraining mit tiefer Atmung und achtsamen Bewegungen. Kraft, Stabilität und Entspannung stehen im Fokus, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Qi Gong mit Marina

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

Boxen mit Germàn

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.