



KURSANGEBOTE HERBST 2019



NEU

TEENY FITNESS

Beschreibung Fitness, Spaß, Musik, Tanz, Entspannung und ein gutes Miteinander! Als Teenager und junger Erwachsene kannst du hier entdecken wie gut es sich anfühlt im eigenen Körper anzukommen und Freude am Training zu haben. Die Stunden sind abwechslungsreich gestaltet, machen dich stark, fit und beweglich. Der Kurs unterstützt dich ein gutes Körpergefühl und eine schöne Körperhaltung zu entwickeln. Durch das regelmäßige Üben erhältst du Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein für den Alltag.

Zielgruppe 13 bis 19 Jahre

Teilnehmerzahl Mindestens 6, maximal 10

Dauer 9 x 60 Minuten

Gebühr Mitglieder 54,- € / Nichtmitglieder 81,- €

Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
1903TF	Fr. 17:00 - 18:00 Uhr	Kursraum	27.09.2019

RÜCKEN-YOGA für Anfänger und Wiedereinsteiger

Beschreibung Im Rückenyoga-Kurs liegt das Augenmerk auf der Gesundheit des Rückens. Yoga, in seiner bereits wundervollen Wirkung für den Rücken wird kombiniert mit dem Wissen der Rückenschule. Der Rumpf und das Rückgrat werden gestärkt und zugleich beweglicher. Es ist die perfekte Prävention für einen gesunden Rücken und eine aufrechte, schöne Körperhaltung. (Bei leichten Rückenbeschwerden kann nach Absprache ebenfalls teilgenommen werden.)

Zielgruppe Männer + Frauen jeder Altersklasse

Teilnehmerzahl Mindestens 6, maximal 10

Dauer 9 x 90 Minuten

Gebühr Mitglieder 81,- € / Nichtmitglieder 121,50,- €

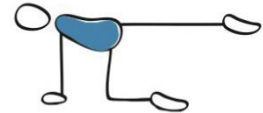
Bitte mitbringen Sitzkissen, Matte, bequeme Kleidung

Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
1903RY	Fr. 18:15 - 19:45 Uhr	Kursraum	27.09.2019



RÜCKENFIT & ENTSPANNUNG

Beschreibung	Eine Übungseinheit mit Elementen aus Yoga, Dehn- und Muskelstärkungssequenzen aus dem Tanztraining, sowie Wahrnehmungsübungen und Entspannung.
Zielgruppe	Männer + Frauen jeder Altersklasse
Teilnehmerzahl	Mindestens 6, maximal 10
Dauer	10 x 90 Minuten
Gebühr	Mitglieder 90,- € / Nichtmitglieder 135,- €
Bitte mitbringen	Sitzkissen, Matte, bequeme Kleidung



Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
1903RE	Do. 19:30 – 21:00 Uhr	Kursraum	26.09.2019

PILATES

Beschreibung	Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur.
Zielgruppe	Männer + Frauen jeder Altersklasse (Fortgeschrittene)
Teilnehmerzahl	Mind. 6, max. 12 Personen.
Dauer/Gebühr	Siehe Tabelle (M = Mitglieder, NM = Nichtmitglieder)

Kurs-Nr.	Kursname	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn	Dauer	Gebühr	
						M	NM
1903P1	Pilates	Mo. 09:00 - 10:15	Kursraum	30.09.19	10 x 75 Min.	62,5	100,-
1903P2	Pilates	Mo. 10:30 - 11:45	Kursraum	30.09.19	10 x 75 Min.	62,5	100,-
1903P3	Pilates	Mi. 08:30 - 09:30	Kursraum	11.09.19	12 x 60 Min.	60,-	96,-
1903P4	Pilates	Mi. 18:20 - 19:20	Kursraum	11.09.19	12 x 60 Min.	60,-	96,-
1903P5	Pilates	Mi. 19:30 - 20:30	Kursraum	11.09.19	12 x 60 Min.	60,-	96,-
1903P6	Pilates Ü50	Do. 08:30 - 09:45	Kursraum	26.09.19	10 x 75 Min.	62,5	100,-

FITNESS-COCKTAIL

Beschreibung	Ein Mix aus Koordinations-, Beweglichkeits- und Kraft- und Ausdauertraining. Abgerundet durch Stretching und Entspannung, garniert mit fetziger Musik.
Zielgruppe	Männer +/- 50 Jahre
Teilnehmerzahl	Mindestens 6, maximal 12
Dauer	12 x 60 Minuten
Gebühr	Mitglieder 60,- € / Nichtmitglieder 96,- €
Bitte mitbringen	Matte



Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
1903FC	Di. 19:00 - 20:00 Uhr	Kursraum	10.09.2019