



KURSE FRÜHJAHR 2023

Stand 15.12.2022

MINI KIDS DANCE

- Beschreibung** Die Kinder lernen auf die Musik zu hören und sich erste Bewegungsabläufe zu merken. Spielerisch verbessert sich die Motorik und die Kinder entwickeln dabei ein gutes Körpergefühl. An erster Stelle steht der Spaß an der Bewegung und der Musik.
- Zielgruppe** Kinder 4 - 6 Jahre
- Teilnehmerzahl** Max. 15 Kinder
- Dauer** 10 x 45 Min.
- Gebühr** Mitglieder 20,- € / Nichtmitglieder 40,- €
- Kursleiterin** Maren Kholti



Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Beginn
2301KD	Fr. 16:30 - 17:15 Uhr	Kursraum	13.01.23

JAZZ DANCE

- Beschreibung** Nach einem WarmUp üben die Kinder an ihrer Tanz-Technik und Körperhaltung. Der Hauptteil der Stunde wird verwendet um eine Choreographie einzuüben und zu tanzen. Dabei entwickeln die Kinder ein gutes Körpergefühl, verbessern ihre Ausdauer und haben Spaß an der Bewegung und der Musik. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
- Zielgruppe** Kinder 9 – 12 Jahre
- Teilnehmerzahl** Max. 15 Kinder
- Dauer** 10 x 60 Min.
- Gebühr** Mitglieder 20,- € / Nichtmitglieder 40,- €
- Kursleiterin** Maren Kholti

Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Beginn
2301JD	Fr. 17:30 – 18:30 Uhr	Kursraum	13.01.23

PILATES

Beschreibung Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur.

Zielgruppe Männer + Frauen jeder Altersklasse (Fortgeschrittene)

Teilnehmerzahl Mind. 6, max. 12 - 15 Personen

Dauer/Gebühr Siehe Tabelle (M = Mitglieder, NM = Nichtmitglieder)

Kurs-Nr.	Kursname	Übungszeit	Übungsort	Beginn	Dauer	Gebühr	
						M	NM
2301P1	Pilates*	Mo. 09:00 - 10:15	Wb-Halle	09.01.23	10 x 75 Min.	62,5	100,-
2301P2	Pilates*	Mo. 10:30 - 11:45	Kursraum	09.01.23	10 x 75 Min.	62,5	100,-
2301P3	Pilates**	Mi. 08:15 - 09:15	Kursraum	11.01.23	10 x 60 Min.	50,-	80,-
2301P4	Pilates***	Mi. 19:00 - 20:00	Kursraum	25.01.23	10 x 60 Min.	50,-	80,-
2301P5	Ü50 Pilates/ Rückenfit*	Do. 08:30 - 09:45	Wb-Halle	12.01.23	10 x 75 Min.	62,5	100,-
2301P6	Pilates*	Do. 19:00 - 20:15	Kursraum	12.01.23	10 x 75 Min.	62,5	100,-

Kursleiterinnen: *Christel Wolf **Melanie Dremel *** Stephanie Bauer



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 Mind. 6, max. 12 Personen

Dauer 8 x 75 Minuten

Gebühr Mitglieder 60,- € / Nichtmitglieder 90,-€

Kursleiterin Christel Wolf i.V. für Mira Singh

Bitte mitbringen Sitzkissen, Matte, bequeme Kleidung

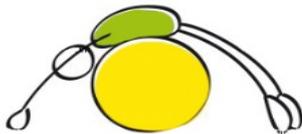
Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
2301RE	Di. 19:50 - 21:05 Uhr	Kursraum	24.01.23



PILATES FÜR ANFÄNGER

- Beschreibung** Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur und Erhaltung der Bewegung.
- Zielgruppe** Männer + Frauen jeder Altersklasse
- Teilnehmerzahl** Mind. 6, max. 10 Personen
- Dauer** 10 x 60 Minuten
- Kurs-Gebühr** Mitglieder 50,- € / Nichtmitglieder 80,- €
- Kursleiterin** Melanie Dremel
- Bitte mitbringen** Matte, bequeme Kleidung und Handtuch

Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
2301P7	Mi. 09:20 – 10:20 Uhr	Kursraum	11.01.23



FITNESS-COCKTAIL

- Beschreibung** Ein Mix aus Koordinations-, Beweglichkeits-, Kraft und Ausdauertraining. Abgerundet durch Stretching und Entspannung, garniert mit fetziger Musik.
- Zielgruppe** Männer +/- 50 Jahre
- Teilnehmerzahl** Mind. 6, max. 12 Personen
- Dauer** 10 x 60 Minuten
- Kurs-Gebühr** Mitglieder 50,- € / Nichtmitglieder 80,- €
- Kursleiterin** Gabrielle Wurmthaler

Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
2301FC	Di. 18:45 – 19:45 Uhr	Kursraum	10.01.23

