



FRÜHJAHR 2024

Stand 12.12.2023

MAXI-KIDS DANCE

Beschreibung

Wir starten jeden Kurs mit einer spielerischen Aufwärmung. Danach erlernen wir verschiedenste Bewegungen, die wir zu einer Choreographie zusammensetzen. Die Spiegel helfen uns dabei auf eine gute Ausführung zu achten. Wir entwickeln ein gutes Körpergefühl und haben Spaß am Tanzen und der Musik. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

Bitte mitbringen: Schlappchen oder Stopper-Socken, Trinken.

Zielgruppe	Kinder ab der 1. Klasse (ab 6 Jahren)
Teilnehmerzahl	Max. 14 Kinder
Dauer	10 x 45 Min.
Gebühr	Mitglieder 20,- € / Nichtmitglieder 40,- €
Kursleiterin	Maren Kholti



Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Beginn
2401K1	Fr. 15:45 – 16:30 Uhr	Kursraum	12.01.24

MINI KIDS DANCE

Beschreibung

Wir beginnen unseren Kurs mit einem Begrüßungstanz. Während unserer gemeinsamen Zeit lernen die Kinder auf die Musik zu hören und sich erste Bewegungsabläufe zu merken. Spielerisch verbessert sich die Motorik und die Kinder entwickeln ein gutes Körpergefühl. An erster Stelle steht der Spaß an der Bewegung und der Musik.

Bitte mitbringen: Schlappchen oder Stopper-Socken, Trinken.

Zielgruppe	Kindergartenkinder (ab 4 Jahren)
Teilnehmerzahl	Max. 14 Kinder
Dauer	10 x 45 Min.
Gebühr	Mitglieder 20,- € / Nichtmitglieder 40,- €
Kursleiterin	Maren Kholti



Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Beginn
2401K2	Fr. 16:40 - 17:25 Uhr	Kursraum	12.01.24

JAZZ DANCE

Beschreibung Nach einem WarmUp üben wir an unserer 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 ab der 4. Klasse (ab 9 Jahren)

Teilnehmerzahl Max. 14 Kinder

Dauer 10 x 60 Min.

Gebühr Mitglieder 20,- € / Nichtmitglieder 40,- €

Kursleiterin Maren Kholti

Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Beginn
2401JD	Fr. 17:30 – 18:30 Uhr	Kursraum	12.01.24



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
2401P1	Pilates*	Mo. 09:00 - 10:15	Wb-Halle	08.01.24	10 x 75 Min.	62,5	100,-
2401P2	Pilates*	Mo. 10:30 - 11:45	Kursraum	08.01.24	10 x 75 Min.	62,5	100,-
2401P3	Pilates**	Mi. 08:15 - 09:15	Kursraum	10.01.24	10 x 60 Min.	50,-	80,-
2401P4	Pilates***	Mi. 19:00 - 20:00	Kursraum	10.01.24	10 x 60 Min.	50,-	80,-
2401P5	Ü50 Pilates/ Rückenfit*	Do. 08:30 - 09:45	Wb-Halle	11.01.24	10 x 75 Min.	62,5	100,-
2401P6	Pilates*	Do. 19:00 - 20:15	Kursraum	11.01.24	10 x 75 Min.	62,5	100,-

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



RÜCKENFIT & ENTSPANNUNG

Beschreibung	Eine Übungseinheit mit Elementen aus dem Rückentraining, Tanz, Yoga mit Muskelstärkungs- und Dehnsequenzen, sowie Wahrnehmungsübungen und Entspannung.
Zielgruppe	Männer + Frauen jeder Altersklasse
Teilnehmerzahl	Mind. 6, max. 11 Personen
Dauer	8 x 75 Minuten
Gebühr	Mitglieder 60,00 € / Nichtmitglieder 90,00 €
Kursleiterin	Mira Singh
Bitte mitbringen	Sitzkissen, Matte, bequeme Kleidung

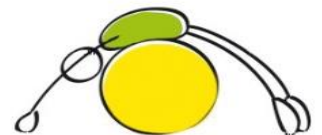
Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
2401RE	Di. 19:55- 21:10 Uhr	Kursraum	09.01.24



PILATES AUF ANFÄNGERNIVEAU

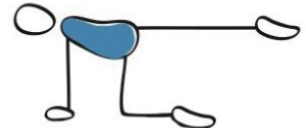
Beschreibung	Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur und Erhaltung der Bewegung.
Zielgruppe	Männer + Frauen jeder Altersklasse
Teilnehmerzahl	Mind. 6, max. 10 Personen
Dauer	10 x 60 Minuten
Kurs-Gebühr	Mitglieder 50,- € / Nichtmitglieder 80,- €
Kursleiterin	Melanie Dremel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

Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
2401P7	Mi. 09:30 – 10:30 Uhr	Kursraum	10.01.24



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	Gabriele Wurmthaler



Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
2401FC	Di. 18:45 – 19:45 Uhr	Kursraum	09.01.24

FÜR ALLE KURSE GILT:

Anmeldungen nur möglich, sofern diese nicht von den bisherigen Kursteilnehmer/innen bereits belegt sind.