



Kursangebote Herbst 2017

Mit 4 neuen Kursen

NEU

YOGA AM MORGEN für Anfänger und Wiedereinsteiger

Beschreibung Yoga birgt ein umfangreiches Wissen und bietet uns vielerlei Übungen um energiegeladen und zentriert in den Tag zu starten. Wer es selbst ausprobiert hat, weiß, wie anders und fantastisch es sich anfühlt am Beginn des Tages schon in den Körper zu kommen und sich mit seinen inneren Kräften zu verbinden. Man geht anders durch den Tag, ist kraftvoller, freudiger und präsenter. Yoga verändert auf wohlthuende Weise die innere und äußere Haltung und somit den Umgang mit den Herausforderungen des Alltags.

Zielgruppe Männer + Frauen jeder Altersklasse

Teilnehmerzahl Mindestens 6, maximal 10

Dauer 8 x 60 Minuten

Gebühr Mitglieder 48,- € / Nichtmitglieder 72,- €

Bitte mitbringen Sitzkissen, Matte, bequeme Kleidung



Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
1703YM	Do. 06:30 - 07:30 Uhr	Kursraum	14.09.2017

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, eine schöne Körperhaltung zu entwickeln und durch das regelmäßige Üben erhältst du Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein für den Alltag.

Zielgruppe 13 bis 19 Jahre

Teilnehmerzahl Mindestens 6, maximal 10

Dauer 8 x 60 Minuten

Gebühr Mitglieder 44,- € / Nichtmitglieder 66,- €

**Kostenloser Schnupperkurs
(ohne Anmeldung) am
08.09.17, 16:30 bis 17:15
im Kursraum**

Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
1703TF	Mi. 17:00 - 18:00 Uhr	Kursraum	13.09.2017

NEU

LET'S DANCE

Beschreibung Nach einer anstrengenden Woche tut es gut Dampf abzulassen und sich und seine Sorgen einfach zu vergessen. Musik, Rhythmus und die Freude an der Bewegung lösen angestauten Stress auf. Tanz lebt von seinem Ausdruck und dem Gefühl, das es vermittelt. Tanz und Musik muss man fühlen und erleben und man entwickelt ganz von selbst seinen eigenen Stil.

Es werden Bewegungsabläufe vorgegeben oder Bewegungsimpulse gesetzt, doch in diesem Kurs geht es nicht um Perfektion und Choreographie, sondern um den Spaß und die Energie! Ganz nebenbei wird an Körperhaltung, Ausdruck, Rhythmus und Hüftschwung gefeilt. Musik aus aller Welt lässt abtauchen und davon reisen, wohin auch immer... das entscheidest Du!

Zielgruppe Männer + Frauen jeder Altersklasse

Teilnehmerzahl Mindestens 6, maximal 15

Dauer 8 x 45 Minuten

Gebühr Mitglieder 32,- € / Nichtmitglieder 48,- €

Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
1703LD	Fr. 17:15 - 18:00 Uhr	Kursraum	15.09.2017

*Kostenloser Schnupperkurs
(ohne Anmeldung) am
08.09.17, 17:30 bis 18:00
im Kursraum*

NEU

AUSDAUER POWER

Beschreibung Dieser Kurs motiviert endlich (wieder) mit dem Ausdauer-Training zu beginnen.

Doch der Kurs bietet noch mehr: Während wir draußen an der frischen Luft joggen gehen, machen wir zwischendurch Pauschen und Kräftigungsübungen und nach dem Laufen dehnen wir uns zu einem Cool down.

Neben dem Ausdaueraspekt und der gemeinsamen Motivation, mobilisiert, kräftigt, baut- und richtet der Kurs auch auf und trainiert daher sehr vielseitig.

Treffpunkt ist vor der Halle, dem Wetter entsprechend kleiden.

Zielgruppe Männer + Frauen jeder Altersklasse

Teilnehmerzahl Mindestens 6, maximal 10

Dauer 8 x 45 Minuten

Gebühr Mitglieder 32,- € / Nichtmitglieder 48,- €

Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
1703AP	Do. 07:45 - 08:30 Uhr	Im Freien	14.09.2017

RÜCKEN-YOGA für Anfänger und Wiedereinsteiger

Beschreibung	Im Rückenyooga-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	10 x 90 Minuten
Gebühr	Mitglieder 90,- € / Nichtmitglieder 135,- €
Bitte mitbringen	Sitzkissen, Matte, bequeme Kleidung

Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
1703RY	Fr. 18:15 - 19:45 Uhr	Kursraum	08.09.2017



PILATES

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

Kurs-Nr.	Kursname	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn	Dauer	Gebühr	
						M	NM
1703P1	Pilates	Mo. 09:00 - 10:15	Kursraum	11.09.17	10 x 75 Min.	62,-	94,-
1703P2	Pilates	Mo. 10:30 - 11:30	Kursraum	11.09.17	10 x 60 Min.	50,-	75,-
1703P3	Pilates	Mi. 08:00 - 09:00	Kursraum	13.09.17	12 x 60 Min.	60,-	90,-
1703P4	Pilates	Mi. 09:10 - 10:10	Kursraum	13.09.17	12 x 60 Min.	60,-	90,-
1703P5	Pilates	Mi. 18:20 - 19:20	Kursraum	04.10.17	10 x 60 Min.	50,-	60,-
1703P6	Pilates	Mi. 19:30 - 20:30	Kursraum	04.10.17	10 x 60 Min.	50,-	60,-
1703P7	Pilates Ü50 ^a	Do. 08:30 - 09:45	Kursraum	14.09.17	10 x 75 Min.	62,-	94,-

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 90,- €
Bitte mitbringen	Matte



Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
1703FC	Di. 19:00 - 20:00 Uhr	Kursraum	12.09.2017