


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Kurse: Okt 23 – Apr 24 Kurseinstieg jederzeit möglich. Keine Kurse an Feiertagen. Kurse für Mitglieder inkludiert.	<b>START: 9. April 2024</b> 09:00 – 10:00 Uhr <b>FIT MACH MIT</b> mit Sylvia Infos + Anmeldung: 0664/3841919	<b>GESUNDE GEMEINDE</b>	
<b>MONTAG RUHETAG</b>		17:00 – 17:55 <b>QI GONG</b> Harmonie in 18 Figuren mit Marina Infos: 0664/4546742	15:00 – 16:00 Uhr <b>QI GONG</b> mit Nadine Infos: 0680/ 2311023 <b>ANMELDUNG erforderlich!</b>	
	18:00 – 19:00 <b>BOXEN</b> mit Germàn Infos: 0664/88379639	18:00 – 19:00 Uhr <b>GANZKÖRPERTRAINING</b> mit Michelle Infos: 0650/3817588	18:00 – 19:00 Uhr <b>YOGA</b> sanfte Entschleunigung mit Margit Infos: 0680/2080767	<b>KURSFREI</b>
	19:00 – 20:30 Uhr <b>FREE MIND CYCLING</b> mit Stefan Infos: FSB 06226/8288 <b>ANMELDUNG erforderlich!</b>		19:15 – 20:15 Uhr <b>YOGA</b> Ashtanga Inspired mit Margit Infos: 0680/2080767	

Kurseinheit 1 Std. € 13 | Spinning 1,5 Std. € 15  
 Für Fitness-Mitglieder sind alle Kurse inkludiert. WICHTIG: Eigene Matte mitbringen!

## 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.

### „Fit mach mit“ mit Sylvia

Die morgendliche Gymnastikstunde mit Musik! Aufwärmen, Kräftigungsübungen für den ganzen Körper und als Abschluss noch einige Minuten Entspannung. So kann der Tag beginnen!

### „Qi Gong“ mit Marina

Harmonie in 18 Figuren .... Muskulatur.  
 Durch achtsame Atem- und Entspannungsübungen findet man zu sich selbst, zur Lebenskraft und kommt in Balance!

### „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.

### „Boxen“ mit Hermann

Boxtechniken mit einigen Fitness- und Cardioübungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Motivation zum Lernen!  
 Mache dich bereit zum Schwitzen!

### „Qi Gong“ mit Nadine

Durch ruhige und bewegte Übungen werden Blockaden gelöst, Meridiane gedehnt und frische neue Lebensenergie aufgebaut.  
 In den ganzen Organen - im ganzen Körper. Wer regelmäßig Qi Gong übt, kommt mit weniger Schlaf aus, ist aber viel frischer und munterer.

### Qi Gong mit Marina

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

### 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.