



# Kursangebote Sommer 2018



## 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

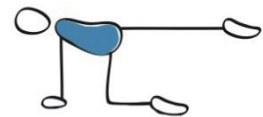
### Dauer

10 x 45 Minuten

### Gebühr

Mitglieder 37,50 € / Nichtmitglieder 60,- €

Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
1802LD	Fr. 17:15 - 18:00 Uhr	Kursraum	13.04.2018



## 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

10 x 90 Minuten

### Gebühr

Mitglieder 90,- € / Nichtmitglieder 135,- €

### Bitte mitbringen

Sitzkissen, Matte, bequeme Kleidung

Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
1802RY	Fr. 18:15 - 19:45 Uhr	Kursraum	13.04.2018



## 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
1802P1	Pilates	Mo. 09:00 - 10:15	Kursraum	09.04.18	10 x 75 Min.	62,5	100,-
1802P2	Pilates	Mo. 10:30 - 11:45	Kursraum	09.04.18	10 x 75 Min.	62,5	100,-
1802P3	Pilates	Mi. 08:30 - 09:30	Kursraum	11.04.18	12 x 60 Min.	60,-	96,-
1802P4	Pilates	Mi. 18:20 - 19:20	Kursraum	11.04.18	10 x 60 Min.	50,-	80,-
1802P5	Pilates	Mi. 19:30 - 20:30	Kursraum	11.04.18	10 x 60 Min.	50,-	80,-
1802P6	Pilates Ü50 <sup>a</sup>	Do. 08:30 - 09:45	Kursraum	12.04.18	10 x 75 Min.	62,5	100,-

