



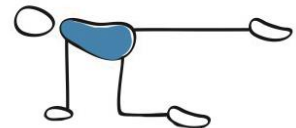
# Kursangebote Frühjahr 2019



**NEU**

## 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** Mindestens 6, maximal 10
- Dauer** 11 x 90 Minuten
- Gebühr** Mitglieder 99,- € / Nichtmitglieder 148,50 €
- Bitte mitbringen** Sitzkissen, Matte, bequeme Kleidung



Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
1901RE	Do. 19:30 – 21:00 Uhr	Kursraum	10.01.2019

## 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** 6 x 90 Minuten
- Gebühr** Mitglieder 54,- € / Nichtmitglieder 81,- €
- Bitte mitbringen** Sitzkissen, Matte, bequeme Kleidung



Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
1901RY	Fr. 18:15 - 19:45 Uhr	Kursraum	11.01.2019

## PILATES

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

Kurs-Nr.	Kursname	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn	Dauer	Gebühr	
						M	NM
1901P1	Pilates	Mo. 09:00 - 10:15	Kursraum	07.01.19	10 x 75 Min.	62,5	100,-
1901P2	Pilates	Mo. 10:30 - 11:45	Kursraum	07.01.19	10 x 75 Min.	62,5	100,-
1901P3	Pilates	Mi. 08:30 - 09:30	Kursraum	09.01.19	12 x 60 Min.	60,-	96,-
1901P4	Pilates	Mi. 18:20 - 19:20	Kursraum	09.01.19	10 x 60 Min.	50,-	80,-
1901P5	Pilates	Mi. 19:30 - 20:30	Kursraum	09.01.19	10 x 60 Min.	50,-	80,-
1901P6	Pilates Ü50 <sup>a</sup>	Do. 08:30 - 09:45	Kursraum	10.01.19	10 x 75 Min.	62,5	100,-

## FITNESS-COCKTAIL

<b>Beschreibung</b>	Ein Mix aus Koordinations-, Beweglichkeits- und Kraft- und Ausdauertraining. Abgerundet durch Stretching und Entspannung, garniert mit fetziger Musik.
<b>Zielgruppe</b>	Männer +/- 50 Jahre
<b>Teilnehmerzahl</b>	Mindestens 6, maximal 12
<b>Dauer</b>	12 x 60 Minuten
<b>Gebühr</b>	Mitglieder 60,- € / Nichtmitglieder 96,- €
<b>Bitte mitbringen</b>	Matte



Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
1901FC	Di. 19:00 - 20:00 Uhr	Kursraum	08.01.2019