



# Kursangebote Herbst 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

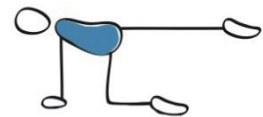
### Dauer

12 x 45 Minuten

### Gebühr

Mitglieder 45,- € / Nichtmitglieder 72,- €

Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
1803LD	Fr. 17:15 - 18:00 Uhr	Kursraum	14.09.2018



## 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

12 x 90 Minuten

### Gebühr

Mitglieder 108,- € / Nichtmitglieder 162,- €

### Bitte mitbringen

Sitzkissen, Matte, bequeme Kleidung

Kurs-Nr.	Übungszeit	Übungsort	Kursbeginn
1803RY	Fr. 18:15 - 19:45 Uhr	Kursraum	14.09.2018



## 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
1803P1	Pilates	Mo. 09:00 - 10:15	Kursraum	17.09.18	10 x 75 Min.	62,5	100,-
1803P2	Pilates	Mo. 10:30 - 11:45	Kursraum	17.09.18	10 x 75 Min.	62,5	100,-
1803P3	Pilates	Mi. 08:30 - 09:30	Kursraum	12.09.18	12 x 60 Min.	60,-	96,-
1803P4	Pilates	Mi. 18:20 - 19:20	Kursraum	19.09.18	11 x 60 Min.	55,-	88,-
1803P5	Pilates	Mi. 19:30 - 20:30	Kursraum	19.09.18	11 x 60 Min.	55,-	88,-
1803P6	Pilates Ü50 <sup>a</sup>	Do. 08:30 - 09:45	Kursraum	20.09.18	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
1803FC	Di. 19:00 - 20:00 Uhr	Kursraum	11.09.2018