

Kursprogramm mit Vorbehalt: 05. Okt 2021- 28. April 2022

Einstieg jederzeit möglich - keine Kurse an Feiertagen!



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>MONTAG RUHETAG</b> Oktober - April		<b>08.00 – 09.15 Uhr</b> Hatha Yoga / EXTERN Infos + Anmeldung FSB 06226/8288		<b>FREITAG KURSFREI</b>
		<b>16.15 – 17.00 Uhr</b> Kids Dance Infos + Anmeldung FSB 06226/8288	<b>14.00 – 14.50 Uhr</b> Qi Gong Infos + Anmeldung FSB 06226/8288	
	<b>17.30 – 18.30 Uhr</b> Belly & Flow Infos + Anmeldung FSB 06226/8288	<b>17.30 – 18.30 Uhr</b> Full Body Workout Infos + Anmeldung FSB 06226/8288	<b>18.00- 19.00 Uhr</b> Yoga Sanfte Entschleunigung FSB 06226/8288	
	<b>19.00 - 20.30 Uhr</b> Free Mind Cycling Infos + Anmeldung FSB 06226/8288	<b>18.30 – 19.30 Uhr (Start: 20.10.)</b> Boxen f. Anfänger Infos + Anmeldung FSB 06226/8288	<b>19.15 – 20.15 Uhr</b> Yoga-Ashtanga Inspired Infos + Anmeldung FSB 06226/8288	

**1 Kurseinheit 1 Std. € 13**

**Spinning-Kurs 1,5 Std. € 15**

**INFO:**

Für **Fitness-Mitglieder** sind **alle Kurse inkludiert**, ausgenommen Kurs mit Daniela.

Eigene Matten mitbringen | Kursmaterial ist nach dem Kurs zu desinfizieren

## Kursbeschreibung

### **Belly & Flow – 17.30-18.30 Uhr**

*Lust gemeinsam den Alltag abzuschütteln? Ein Tanzkurs für alle die über die fließenden Grundbewegungen des orientalischen Tanzes Entspannung, Freude und ein intensiveres Körpergefühl erleben wollen. Mit beschwingter Musik wollen wir gemeinsam mit Blick auf den Fuschlsee in einer wunderbar ungezwungenen Atmosphäre Gedanken loslassen, neue Energie tanken und vor allem Spaß am Tanzen haben.*

### **Free Mind Cycling – 19.00-21.30 Uhr**

*„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.*

### **Hatha Yoga – 08.00-09.15 Uhr**

*Mit sanften und kraftvolleren Körperübungen (Asanas) aktivieren wir Dein Herz- Kreislaufsystem und kräftigen Deine Muskulatur. Durch achtsame Atem- und Entspannungsübungen finde zu Dir selbst, zu Deiner Lebenskraft und bringe Dich in Balance!*

### **Qi Gong – 14.00-14.50 Uhr**

*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 undmunterer.*

### **Full Body Workout – 17.30-18.30 Uhr**

*Dem Aufwärm- und Mobilisationspart zu Beginn folgt ein intensives Ganzkörpertraining. Abwechslungsreiche Einheiten mit funktionellen Übungen die den ganzen Körper fordern und deine Fitness fördern. Ausklang findet das Workout bei einem kurzen Entspannungsteil.*

### **Boxen f. Anfänger – 18.30-19.30 Uhr**

*Boxtechniken mit einigen Fitness- und Cardioübungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Motivation zum Lernen! Machen Sie sich bereit zum Schwitzen!*

### **Yoga - Sanfte Entschleunigung – 18.00-19.00 Uhr**

*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 – 19.15-20.15 Uhr**

*Dynamische und kraftvolle Asanapraxis - wir dehnen und kräftigen unseren Körper und bringen so Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht.*

### **Kids Dance – 16.15-17.00 Uhr**

*Kids Dance ist ein Kurs für Kinder zwischen 4 und 10 Jahren, die Freude an Musik, Tanz und Bewegung haben. Die Förderung der natürlichen Bewegungsfreude, sowie die Entwicklung des Koordinations- und Rhythmusgefühls stehen dabei im Mittelpunkt.*