
Wir starten von neuem
unser Vormittagsangebot für
Frauen und Männer
**Fit und gesund
durch den Vormittag**
mit unserer Übungsleiterin
Elfriede Brunner

Wir bieten an:

- Fitness-Gymnastik
- Konditions- und Krafttraining
- Haltungsschulung
funktionelle Kräftigung und
Dehnen von Rücken,
Bauch, Po und des gesamten
Körpers

Zeit: jeweils am Donnerstag
von 9.00 bis 10.00 Uhr

Beginn: Donnerstag
14. Januar 2010

Dauer: 16 Vormittage

Unkostenbeitrag:

Mitglieder: 16,00 €

Nichtmitglieder: 32,00 €

Ort: Carl-Wunderlich-Halle

Anmeldungen werden direkt beim
Kurs in der Turnhalle
entgegengenommen.
Beim 1. Termin wird der
Unkostenbeitrag erhoben.

Wirbelsäulengymnastik

Gute Vorsätze fürs neue Jahr? Dann setze sie sofort um, warum nicht gleich mit Wirbelsäulengymnastik? Tue deinem Rücken im Neuen Jahr etwas Gutes. Wir kräftigen, mobilisieren und dehnen den gesamten Rumpfbereich mit diversen Kleingeräten und gezielten Übungen, denn ein starker Rücken kennt keinen Schmerz! Die Stunden werden in netter Atmosphäre mit spielerischen Elementen und Entspannungsübungen abgerundet.

Beginn: Donnerstag, 14.01.2010

Dauer: 8 Abende

Wirbelsäulengymnastik für Frauen: 18.00 – 19.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik für Männer: 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Sonnensaal Dorfgemeinschaftshaus

Kursgebühr: Nichtmitglieder: 36,-- €

Mitglieder: 18,-- €

Kursleiterin: Andrea Stadelmann, Sportwissenschaftlerin

Info und Anmeldung unter 07566/306553 oder 0151/561688463

Pilates Advanced

Ein **Pilates Fortgeschrittenenkurs** für Teilnehmer (innen), welche bereits Erfahrung in der bewährten Methode und Philosophie besitzen. Durch gezieltes Training, bei dem im muskulären und gelenkspezifischen Bereich gearbeitet wird, durch die Aktivierung neurologischer Vorgänge im Gehirn gelangen die Teilnehmer(innen) zu einem effizienten ganzheitlichen Erfolg.

Durch Bewegungen, die ineinander übergehen, sog. **Flows**, lösen sich Muskelverhärtungen und Gelenksblockaden.

Beginn: Mittwoch, 13. Jan. 2010

Ort: Dorfgemeinschaftshaus- Gymsaal
Dauer: 10 Abende von 18.00 – 19.00 Uhr
Beitrag: Mitglieder 22,- €
Nichtmitglieder 44,- €
Bitte am ersten Abend mitbringen!
Kursleitung: Renate Rauch
Anmeldung: 07566/1348

Wer **mind. 80 %** vom Kurs teilnimmt, erhält eine Teilnahmebestätigung, welche bei den zuständigen Krankenkassen zur Erstattung der Kursgebühr eingereicht werden kann.

Wichtig: Wer sich zu den Kursen anmeldet und unentschuldigt fernbleibt, dem werden die Hälfte der ausgeschriebenen Kursgebühren in Rechnung gestellt.

Voranzeige: Ab Mitte März findet ein Yogakurs statt.
