

## Pilates - es geht weiter

Nach einer kurzen Weihnachtspause starten wir wieder im Neuen Jahr mit tollen Ideen und interessanten Erkenntnissen in Matwork und Standing Pilates mit und ohne Handgeräte. Die Wirkung und der Erfolg des Ganzkörpertrainings haben uns überzeugt und wir wollen nicht allzu lange pausieren. Es sind auch nur noch wenige Plätze frei. Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

- Beginn:** Mittwoch, 12.01.2011
- Ort:** Dorfgemeinschaftshaus- Gymsaal
- Dauer:** 10 Abende von 18.00 – 19.00 Uhr
- Kursgebühr:** Mitglieder 24,- €  
Nichtmitglieder 48,- €
- Kursleitung:** Renate Rauch
- Anmeldung:** 07566/1348 oder per email: renaute.rauch@gmx.de

Der Kurs wird von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme anerkannt.

\*\*\*\*\*

## 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.

**Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet.**

- Beginn:** Donnerstag, 13.01.2011
- Ort:** Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz
- Dauer:** 8 Abende (immer donnerstags)

### **Wirbelsäulengymnastik für Frauen:**

18.00 – 19.00 Uhr

### **Wirbelsäulengymnastik für Männer:**

19.00 – 20.00 Uhr

### **Wirbelsäulengymnastik gemischt:**

20.15 – 21.15 Uhr

- Kursgebühr:** Nichtmitglieder: 36,-- €  
Mitglieder: 18,-- €

**Kursleiterin:** Andrea Stadelmann

## Dance/Step-Aerobic, TaeBo für FORTGESCHRITTENE

Info und Anmeldung unter [drea.stadelmann@web.de](mailto:drea.stadelmann@web.de) oder 07566/306553 (bitte ggf. Name und Telefonnummer auf den AB sprechen, ich rufe zurück)

Der Kurs wird im Wechsel mit den oben angeführten Sportarten durchgeführt.

**Beginn:** Montag, 24.01.2011

**Ort:** Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz

**Dauer:** 10 Abende (immer montags) 18.00 – 19.00 Uhr

**Kursgebühr:** Mitglieder 24,- €  
Nichtmitglieder 48,- €

**Kursleitung:** Anette Aschenbrenner

\* Bei Belegung von beiden Kursen am Montag ermäßigt sich die Gebühr wie folgt:

Mitglieder: 40,-- Euro

Nichtmitglieder: 80,-- Euro

**Info und Anmeldung,** Tel. 07566/1206 oder 07566/945982

\*\*\*\*\*

## Body-Fitness für Anfänger und Fortgeschrittene

Kraft- und Fitnessstraining zur Straffung, Stärkung und Dehnung der gesamten Körpermuskulatur. Wir arbeiten teilweise mit verschiedenen Hilfsgeräten. Gymnastik mit Musik für Bauch, Beine, Po, Arme, Schultern, Rücken.

**Beginn:** Montag, 24.01.2011

**Ort:** Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz

**Dauer:** 10 Abende (immer montags) 19.00 – 20.00 Uhr

**Kursgebühr:** Mitglieder 24,- €  
Nichtmitglieder 48,- €

**Kursleitung:** Anette Aschenbrenner

\* Bei Belegung von beiden Kursen am Montag ermäßigt sich die Gebühr wie folgt:

Mitglieder: 40,-- Euro

Nichtmitglieder: 80,-- Euro

**Bitte beachten: Die Anmeldungen zu allen Kursen sind verbindlich. Die Kursgebühr ist beim ersten Besuch zu entrichten. Bitte rechtzeitig anmelden, da die Teilnehmerzahlen begrenzt sind.**

**Info und Anmeldung,** Tel. 07566/1206 oder 07566/945982

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

**Die Geschenkidee zu jedem Anlass:  
Für alle Gesundheitskurse können  
Gutscheine bei Renate Rauch, Tel.  
07566/1348 erworben werden.**