

### **Bauch-Beine-Po (BBP)**

Gezielt diesen Bereich fest und geschmeidig halten. Die Organe in Bauch und Becken werden gestärkt.

### **Body-Fit**

Fitnessstraining für mehr Kondition, Koordination und Beweglichkeit

### **Fit-Mix**

Fit-Mix ist als Einzelsportart und als Ergänzung zu weiteren sportlichen Aktivitäten optimal.

### **Easy Fit-Mix**

Mit leichten Ganzkörperübungen und Bewegung zur Musik hält sich hier die Altersgruppe Ü60 fit und Vital.

### **Pilates und Faszien Training**

Bewegung mit der Atmung, ausgehend von der Körpermitte, trainieren wir den Körper auf sanfte, konzentrierte Weise. Wir kombinieren Pilates mit dem Faszien Training, wodurch Elastizität und Geschmeidigkeit gesteigert werden.

### **Hocker Gymnastik / Seniorenangebote**

Gymnastik erhält die Vitalität, fördert Beweglichkeit und es macht sehr viel Spaß.  
werden die körperliche und geistige Vitalität erhöht, die innere Ruhe gefördert und der Körper und Geist zur Harmonie geführt.

### **Hatha Yoga für Anfänger Präventionskurs**

Yoga steht für Einheit und Harmonie. Finde mit Yoga zum ursprünglichen Gefühl der Einheit und Ganzheit zurück. Lerne mit Hilfe einer Auswahl an sanften Asanas (Yogastellungen) und Atemtechniken (Bauchatmung, Wechselatmung) Körper, Geist und Seele zur Harmonie zu führen. Entwickle ein Gefühl der inneren Freude. Finde zu neuer Energie und Kraft für deinen Alltag!

### **Yoga für den Rücken Freitag**

Hast du Rücken? Quäl dich nicht länger! Probiere es mal deine auf Stress und Muskelverspannungen beruhenden Rücken-/Kopf-/Nackenschmerzen mit ruhigen Asanas und Entspannungstechniken zu lindern, zu beseitigen und zugleich deinen Rücken zu stärken, deine Wirbelsäule flexibler zu machen und ein gutes Rückgrat aufzubauen.

### **Hatha Yoga Donnerstag für Anfänger Präventionskurs**

Hier lernst du die klassische Rishikeshreihe, eine Übungsreihe nach dem indischen Meister Swami Sivananda, die Körper, Geist und Seele zur Harmonie führt.

### **Reha Sport Angebot Herzsport & Orthopädie**

Ärztliche Verordnung notwendig

### **Fortlaufende Kurse Sonderbeitrag**

Vereinsmitglied erster Kurs: 6,00 €/pro Monat

Vereinsmitglied zweiter Kurs: 4,00 €/pro Monat

All-Inn: alle Kurse für 12,00 €/pro Monat



# Kursplan 2025 1.Halbjahr

**\*Angelika: im Sommer findet der Kurs draußen statt – falls das Wetter es zulässt**

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8 Uhr					
8 Uhr 45					Präventionskurs
9 Uhr	Body-Fit		Pilates		Hatha Yoga
9 Uhr 30	Marion		Angelika *	BBP	Katrin 9 Uhr - 10 Uhr
10 Uhr	9.00 – 10.00 Uhr	Hockergym.	9 - 10 Uhr	Inge	Anfänger
10 Uhr 15	W S G	10.00 – 11.00 Uhr	Pilates	9:30 - 10:30 Uhr	Yoga für den Rücken
10 Uhr 30	Renate	Renate	Angelika *		Katrin 10 - 11 Uhr
11 Uhr	10.15 - 11.15 Uhr		10 -11 Uhr		
11:15 Uhr					
12 Uhr					
13 Uhr					
14 Uhr					
15 Uhr					
16 Uhr -					
16 Uhr 30	Easy Fit-Mix				
17 Uhr	Renate				
17Uhr 30	16.30 - 17.30 Uhr				
17 Uhr 45	Herzsport				
18 Uhr	Werner				
19 Uhr	17.45 - 18.45 Uhr				
19 Uhr	Reha Orthopädie			Fit-Mix	
19:45 Uhr	Werner 19.00-19.45 Uhr			Katrin 19 - 20 Uhr	
20 Uhr				YOGA Präventionskurs	
20 Uhr 30				Katrin 20 - 21 Uhr	
21 Uhr					

