

FIT & FUN im JUDOKAN

Aktuell neu – Power-FATBURNER / TABATA-Workout – Aktuell neu
FitnessYOGA + FitBodyBalance + Mutter & Kind YOGA + YOGA & PILATES
NEU – FASZIEN-Workout + A R O H A + RÜCKEN-Aktiv - NEU

Unsere Gymnastikkurse sind vom Deutsch-Olympischen Sportbund zertifiziert mit dem
Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“

Turnhalle der MARIA-WARD-SCHULE → Savoyenpark, Xylanderstraße, gegenüber „Schlössl“

- Montag, 19:00 Uhr:** → 1 ⇔ **funktionelles FASZIEN-Workout**, komplexes Bewegungsangebot zur Vorbereitung auf den Alltag und viele Sportarten, das gesamte FASZIEN-System wird mit einbezogen und wirkt verletzungsverbeugend.
(28. August)
- Montag, 19:30 Uhr:** **NEU** 2 ⇔ **FitnessYOGA**, den Atem bewusster wahr nehmen, den Körper besser kennen lernen, den Geist beruhigen durch gezielte Bewegungen.
(28. August)
- Montag, 20:00 Uhr:** 3 ⇔ **RÜCKEN-Aktiv**, Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken und Bauch, Mobilisation und Dehnung kommen auch nicht zu kurz.
(28. August)
- Dienstag, 19:00 Uhr:** → 4 ⇔ **FitBodyBalance**, mit Elementen aus Yoga, klassischen Workout-Kräftigungen uvm zu besserem Körperbewusstsein.
(29. August)
- Dienstag, 20:00 Uhr:** 5 ⇔ **FitnessYOGA**, den Atem bewusster wahr nehmen, den Körper besser kennen lernen, den Geist beruhigen durch gezielte Bewegungen.
(29. August)
- Donnerstag, 19:00 Uhr:** **NEU** 6 ⇔ **Power FATBURNER / TABATA-Workout**
(31. August)
Power-Fatburner ist eine Mischung aus leichter Choreographie und Kraftausdauer-Intervallen in Abwechslung mit Tabata-Workout. Tabata sind Herz-/Kreislauf- u. Kraftübungen in 3-4 Minuten-Intervallen auf fetzige Beats.

Schwimmbad der PAUL-MOOR-SCHULE → Münchner Str. 11, (Nähe Freizeitbad La Ola)

- Donnerstag, 18+19+20 Uhr:** 9 + 10 + 11 ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC**
(31. August)
gelenkschonende, effektive Gymnastik im Wasser.

Sporthalle der PAUL-MOOR-SCHULE → Münchner Str. 11, (Nähe Freizeitbad La Ola)

- Montag, 16:30 Uhr:** **NEU** 12 ⇔ **Mutter & Kind YOGA** ⇒ **Einmal gemeinsam** (Grundschul Kinder)
(04. September)
Yoga mit Powermoves & Entspannungsbewegung.
- Montag, 18:00 Uhr:** → 13 ⇔ **TAI JI (1)**, Meditation in Bewegung,
(28. August) ↓
Übungsform: „Tai Ji Quan 24 Formen“ ⇒ **Anfänger.**
- Montag, 19:00 Uhr:** → 14 ⇔ **TAI JI (2)** ⇒ **Folgekurs zu (1).**
- Montag, 20:00 Uhr:** → 15 ⇔ **TAI JI (3)**, Meditation in Bewegung
(28. August)
Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.
- Dienstag, 19:00 Uhr:** → 16 ⇔ **QI GONG (1)**, der Weg zum langen, gesunden Leben,
(29. August) ↓
Übungsform: „Tai Ji Qi Gong 18 Bewegungen“ ⇒ **Anfänger.**
- Dienstag, 19:00 Uhr:** → 17 ⇔ **QI GONG (2)** ⇒ **Folgekurs zu (1).**
- Dienstag, 20:00 Uhr:** → 18 ⇔ **QI GONG (3)**, Qi Gong Varianten
(29. August)
Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.
- Mittwoch, 19:00 Uhr:** → 19/20 ⇔ **YOGA & PILATES = YOGILATES**, für alle Levels geeignet
(30. August)
Atemtechniken, Kraftübungen, Koordination u. Stretching.
- Donnerstag, 18:00 Uhr:** → 21 ⇔ **AROHA**, Body & Mind & Soul, ein Ganzkörpertraining der
(31. August)
besonderen Art, schweißtreibend und kräftigend für **ALLE.**
- Donnerstag, 19:00 Uhr:** → 22 ⇔ **BAUCH-BEINE-PO**, der Klassiker unter den Fitness-Workouts
(31. August)
Kräftigung + Straffung der Problemzonen mit Blick auf die Faszien.
- Donnerstag, 20:00 Uhr:** → 23 ⇔ **WIRBEL-GYM & RÜCKENSCHULE**, Kräftigung, Stabilisation,
(31. August)
Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur.

Turn- bzw. Gymnastikhalle der THOMAS-NAST-GRUNDSCHULE, Albrecht-Dürer-Str. 3, 76829 Landau

- Samstag, 10:00 Uhr:** → 25 ⇔ **JUDO-Krabbel-Gruppe** ⇒ für **Kinder ab ca. 3 Jahren**
(jederzeit nach Voranmeldung)
⇒ als **MuKi- / VaKi- / MuVaKi-Training.**
- Mittwoch, 14:30 Uhr:** → 26 ⇔ **JUDO-EINSTEIGER- u. GRUNDKURS** ⇒ für **Kinder von 5-6 Jahren**
(06. September)
⇒ als **Selbstbehauptungs- und Gewaltpräventionskurs.**
- Freitag, 14:00 Uhr:** → 27 ⇔ **JUDO-EINSTEIGER- u. GRUNDKURS** ⇒ für **Kinder ab 7 Jahren**
(08. September)
⇒ als **Selbstbehauptungs- und Gewaltpräventionskurs.**

Wegen Mindest- u. Höchst-Teilnehmerzahl ist die schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn in allen Kursen unbedingt erforderlich – Anmeldeformular: www.judokan.de, Fon/Fax: 06341-54230/54231