

# KURSPROGRAMM

## Turnhalle der MARIA-WARD-SCHULE,

Savoyenpark, Xyländerstraße, gegenüber „Schlüssel“

- Montag, 19:00 Uhr:** (05. September) **1** ⇔ **funktionelles FASZIEN-Workout**  
es werden komplexe Bewegungsabläufe trainiert, die sowohl auf den Alltag, als auch auf viele Sportarten vorbereiten, das gesamte Faszien-system mit einbeziehen und verletzungs- vorbeugend wirken.
- Montag, 20:00 Uhr:** (05. September) **2** ⇔ **BODY Fit**  
Ganzkörpertraining mit Übungen für das Herz-Kreislauf-System, zur Kräftigung der Muskulatur, sowie Koordination und Gleichgewicht.
- Dienstag, 19:00 Uhr:** (06. September) **6** ⇔ **QI GONG (1)**, der Weg zum langen, gesunden Leben, Übungsform: „Tai Ji Qi Gong 18 Bewegungen“ ⇒ **Anfänger**
- Dienstag, 19:00 Uhr:** **7** ⇔ **QI GONG (2)** ⇒ **Folgkurs zu QI GONG (1)**
- Dienstag, 20:00 Uhr:** (06. September) **8** ⇔ **Qi GONG (3)**, Qi Gong Varianten, Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.
- Dienstag, 18:00 Uhr:** **NEU** **21** ⇔ **AROHA**, Body & Mind & Soul, ein Ganzkörpertraining der besonderen Art, schweißtreibend und kräftigend für **ALLE**
- Dienstag, 19:00 Uhr:** **NEU** **9** ⇔ **ZUMBA®-Fitness** - erfolgreichstes **Dance-Fitness-Workout**, Tanzen sie sich fit und schlank – keine Vorkenntnisse nötig,
- Donnerstag, 19:00 Uhr:** (15. September) **11** ⇔ **Power FATBURNER / TABATA-Workout**, Power-Fatburner ist eine Mischung aus leichter Choreographie und Kraftausdauer-Intervallen in Abwechslung mit Tabata-Workout. Tabata sind Herz-/Kreislauf-/Kraftübungen in 3-4 Min Intervallen.
- Donnerstag, 20:00 Uhr:** **NEU** **23** ⇔ **WIRBEL-GYM & RÜCKENSCHULE**, Kräftigung, Stabilisation, Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur.

## Schwimmbad der Paul-Moor-Schule

Münchner Str. 11, 76829 Landau (Nähe La Ola Freizeitbad)

- Montag, 18:00 Uhr** (05. September) **Mo/A.1** ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC**  
gelenkschonende und effektive Gymnastik im Wasser
- Montag, 19:00 Uhr** (05. September) **Mo/A.2** ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC**  
gelenkschonende und effektive Gymnastik im Wasser
- Montag, 20:00 Uhr** (05. September) **Mo/A.3** ⇔ **AQUA-DANCE-FITNESS**  
fetzige und effektive DANCE-Moves im Wasser

**Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist die schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn in ALLEN Kursen unbedingt erforderlich (Anmeldeformular)**

FON: 06341-54230 / [info@judokan.de](mailto:info@judokan.de) / WhatsApp: 0160-3434278 (Anita Busch)

# KURSPROGRAMM

## Sporthalle der PAUL-MOOR-SCHULE,

Münchner Str. 11, (Nähe Freizeitbad La Ola)

- Montag, 19:00 Uhr:** **NEU** **3** ⇔ **TAI Ji (1)**, Meditation in Bewegung, Übungsform: „Tai Ji Quan 24 Formen“ ⇒ **Anfänger**
- Montag, 19:00 Uhr:** **4** ⇔ **TAI Ji (2)** ⇒ **Folgkurs zu TAI Ji (1)**
- Montag, 20:00 Uhr:** **NEU** **5** ⇔ **TAI Ji (3)**, Meditation in Bewegung Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.
- Dienstag, 18:00 Uhr:** **NEU** **16** ⇔ **Power YOGA Fitness** ⇒ für Einsteiger + Geübte geeignet den Atem bewusster wahrnehmen, den Körper besser kennen lernen, den Geist beruhigen durch gezielte Bewegungen. Komme deinen eigenen individuellen Bedürfnissen ein Stück näher. Aber Achtung: „Ohne Schweiß kein Preis“
- Dienstag, 19:30 Uhr:** **NEU** **17** ⇔ **Fitness YOGA Power** ⇒ für Einsteiger + Geübte geeignet
- Mittwoch, 18:00 Uhr:** (14. September) **18** ⇔ **FASZIEN-YOGA (1)**  
ein **ganzheitliches Bewegungsprogramm** für **Muskeln & Faszien**. Die von den dt. Schmerzspezialisten **Liebscher & Bracht** entwickelten revolutionären Bewegungsabläufe, den sog. „**Engpassdehnungen**“ werden präventiv in den Flows von „**FaYo**“ umgesetzt.
- Mittwoch, 19:30 Uhr:** **19** ⇔ **FASZIEN-YOGA (2)**
- Donnerstag, 17:45 Uhr:** (15. September) **20** ⇔ **KAHA** ⇒ inspiriert u. a. durch **AROHA** kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen, .....wobei langsam und fließend Bewegung in Bewegung übergeht.
- Donnerstag, 18:45 Uhr:** (15. September) **22** ⇔ **BAUCH-BEINE-PO**, der Klassiker unter den Fitness-Workouts. Kräftigung und Straffung der sogenannten Problemzonen mit Blick auf die „**Faszien**“.

## Schwimmbad der Paul-Moor-Schule

Münchner Str. 11, 76829 Landau (Nähe La Ola Freizeitbad)

- Donnerstag, 18:00 Uhr** (15. September) **Do/A.1** ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC**  
gelenkschonende und effektive Gymnastik im Wasser
- Donnerstag, 19:00 Uhr** (15. September) **Do/A.2** ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC**  
gelenkschonende und effektive Gymnastik im Wasser
- Donnerstag, 20:00 Uhr** (15. September) **Do/A.3** ⇔ **AQUA-DANCE-FITNESS**  
fetzige und effektive DANCE-Moves im Wasser

**Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist die schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn in ALLEN Kursen unbedingt erforderlich (Anmeldeformular)**

FON.: 06341-54230 / [info@judokan.de](mailto:info@judokan.de) / WhatsApp: 0160-3434278 (Anita Busch)