

## FIT & FUN im JUDOKAN

**NEU – funktionelles FASZIEN-Workout + Power FATBURNER + RÜCKEN-Aktiv - NEU**

↔ **FitnessYOGA + FitBodyBalance + A R O H A + 25% Bonus** ↔

**Aktuell neu – Mutter-Kind-Yoga + FEEL WELL / Body & Mind – Aktuell neu**

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

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

- Montag, 18:30 Uhr:** (16. Januar) **NEU** 1 ↔ **FitnessYOGA**, den Atem bewusster wahr nehmen, den Körper besser kennen lernen, den Geist beruhigen durch gezielte Bewegungen.
- Montag, 19:00 Uhr:** (23. Januar) → 2 ↔ **funktionelles FASZIEN-Workout**, komplexes Bewegungsangebot zur Vorbereitung auf den Alltag und viele Sportarten, das gesamte FASZIEN-System wird mit einbezogen und wirkt verletzungsverbeugend.
- Montag, 20:00 Uhr:** (23. Januar) **NEU** 3 ↔ **RÜCKEN-Aktiv**, Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken und Bauch, Mobilisation und Dehnung kommen auch nicht zu kurz.
- Dienstag, 19:00 Uhr:** (17. Januar) → 4 ↔ **FitBodyBalance**, mit Elementen aus Yoga, klassischen Workout-Kräftigungen uvm zu besserem Körperbewusstsein.
- Dienstag, 20:00 Uhr:** (17. Januar) **NEU** 5 ↔ **FitnessYOGA**, den Atem bewusster wahr nehmen, den Körper besser kennen lernen, den Geist beruhigen durch gezielte Bewegungen.
- Donnerstag, 19:00 Uhr:** (26. Januar) → 6 ↔ **Power FATBURNER**, Fettverbrennung und Kräftigung mit leichter Choreographie und Kraftausdauerintervallen, Spaß und Dynamik.
- Donnerstag, 20:00 Uhr:** (26. Januar) **NEU** 7 ↔ **FEEL WELL / Body & Mind**, körperorientierte Entspannung und Achtsamkeit  
Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Körperwahrnehmung, denn eine differenzierte und vertiefte Körperwahrnehmung führt generell zu mehr Wohlbefinden und (Selbst)Sicherheit.

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

- Donnerstag, 18+19+20 Uhr:** (26. Januar) 9 + 10 + 11 ↔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC**  
gelenkschonende, effektive Gymnastik im Wasser.

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

- Montag, 16:30 Uhr:** (06. Februar) **NEU** 12 ↔ **Mutter & Kind YOGA** ⇒ **Einmal gemeinsam** (Grundschul Kinder) **Yoga mit Powermoves & Entspannungsbewegung.**
- Montag, 18:00 Uhr:** (23. Januar) ↓ 13 ↔ **TAI JI (1)**, Meditation in Bewegung,  
Übungsform: „Tai Ji Quan 24 Formen“ ⇒ **Anfänger.**
- Montag, 19:00 Uhr:** → 14 ↔ **TAI JI (2)** ⇒ **Folgekurs zu (1).**
- Montag, 20:00 Uhr:** (23. Januar) → 15 ↔ **TAI JI (3)**, Meditation in Bewegung  
Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.
- Dienstag, 19:00 Uhr:** (31. Januar) ↓ 16 ↔ **QI GONG (1)**, der Weg zum langen, gesunden Leben,  
Übungsform: „Tai Ji Qi Gong 18 Bewegungen“ ⇒ **Anfänger.**
- Dienstag, 19:00 Uhr:** → 17 ↔ **QI GONG (2)** ⇒ **Folgekurs zu (1).**
- Dienstag, 20:00 Uhr:** (31. Januar) → 18 ↔ **QI GONG (3)**, Qi Gong Varianten  
Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.
- Mittwoch, 19:00 Uhr:** (25. Januar) → 19/20 ↔ **YOGA & PILATES = YOGILATES**, für alle Levels geeignet  
Atemtechniken, Kraftübungen, Koordination u. Stretching.
- Donnerstag, 18:00 Uhr:** (26. Januar) → 21 ↔ **AROHA**, Body & Mind & Soul, ein Ganzkörpertraining der besonderen Art, schweißtreibend und kräftigend für **ALLE.**
- Donnerstag, 19:00 Uhr:** (26. Januar) → 22 ↔ **BAUCH-BEINE-PO**, der Klassiker unter den Fitness-Workouts  
Kräftigung + Straffung der Problemzonen mit Blick auf die Faszien.
- Donnerstag, 20:00 Uhr:** (26. Januar) → 23 ↔ **WIRBEL-GYM & RÜCKENSCHULE**, Kräftigung, Stabilisation,  
Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur.

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

- Samstag, 10:00 Uhr:** (jederzeit) **NEU** 25 ↔ **JUDO-Krabbel-Gruppe** ⇒ für Kinder ab ca. 3 Jahren  
⇒ als **MuKi- / VaKi- / MuVaKi-Training.**
- Donnerstag, 14:00 Uhr:** (02. März) → 26 ↔ **JUDO-EINSTEIGER- u. GRUNDKURS** ⇒ für Kinder von 5-6 Jahren  
⇒ als **Selbstbehauptungs- und Gewaltpräventionskurs.**
- Freitag, 14:00 Uhr:** (03. März) → 27 ↔ **JUDO-EINSTEIGER- u. GRUNDKURS** ⇒ für Kinder ab 7 Jahren  
⇒ als **Selbstbehauptungs- und Gewaltpräventionskurs.**

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