

## FIT & FUN im JUDOKAN

NEU – FitYogaFlow + FitBeckenboden - NEU

NEU – FiT-Body-Balance + A R O H A + ZUMBA-Fitness + 25% Bonus – 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, 19:00 Uhr:** → 1 ⇔ **ZUMBA-Fitness**, erfolgreichstes Tanz-Fitness-Workout, Tanzen sie sich fit und schlank – keine Vorkenntnisse nötig  
(26. Januar)
- Montag, 19:30 Uhr:** → 2 ⇔ **FitnessYoga**, ganzheitliches Energietraining für mehr Kraft, Beweglichkeit, Kondition und Körperbewusstsein  
(26. Januar)
- Montag, 20:00 Uhr:** → 3 ⇔ **RÜCKEN-FIT**, Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken, in Verbindung mit Tubes, Hanteln, etc. und rhythmischen Beats.  
(26. Januar)
- Dienstag, 19:00 Uhr:** **NEU** 4 ⇔ **FitBodyBalance**, mit Elementen aus Yoga, klassischen Workout-Kräftigungen uvm zu besserem Körperbewußtsein  
(27. Januar)
- Dienstag, 20:00 Uhr:** **NEU** 5 ⇔ **FitYogaFlow**, Yoga m. Schwerpunkt Vinyasa f. Übende m. Grundkenntnissen ein dynamisch kraftvoll fließendes Workout. Spaß + Schweiß garantiert.  
(27. Januar)
- Donnerstag, 19:00 Uhr:** **NEU** 6 ⇔ **THAI-BO / THAI-FIT**, ganzheitliches Fitness-Training mit Kampfsportelementen – fördert den Stressabbau.  
(29. Januar)
- Donnerstag, 20:00 Uhr:** → 7 ⇔ **BODY-SHAPING / Fatburner FIT MIX**, Muskel- u. Problemzonen-training, sowie Kraft-Ausdauer-Training im Fettverbrennungsbereich.  
(29. Januar)

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

- Mittwoch, 19+20 Uhr:** 8 ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC**  
(zur Zeit kein Kurs) gelenkschonende, effektive Gymnastik im Wasser.
- Donnerstag, 18+19+20 Uhr:** 9 + 10 + 11 ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC**  
(29. Januar) gelenkschonende, effektive Gymnastik im Wasser.

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

- Montag, 16:30 Uhr:** → 12 ⇔ **Kinder-YOGA** ⇒ **Grundschulkind**, - Weg zur harmonischen Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit.  
(02. März)
- Montag, 18:00 Uhr:** → 13 ⇔ **TAI JI (1)**, Meditation in Bewegung,  
(26. Januar) ⇕ 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  
(26. Januar) Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.
- Dienstag, 18:00 Uhr:** → 16 ⇔ **QI GONG (1)**, der Weg zum langen, gesunden Leben,  
(27. Januar) ⇕ 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  
(27. Januar) Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.
- Mittwoch, 18:30 Uhr:** → 19 ⇔ **YOGA & PILATES = YOGILATES**, Kombi v. Atemtechniken  
(28. Januar) ⇕ Kraftübungen, Koordination u. Stretching ⇒ **YOGA-ANFÄNGER**.
- Mittwoch, 19:00 Uhr:** → 20 ⇔ **YOGA & PILATES = YOGILATES** ⇒ **YOGA-FORTGESCHRITTENE**.
- Donnerstag, 18:00 Uhr:** **NEU** 21 ⇔ **AROHA**, Body & Mind & Soul, ein Ganzkörpertraining der besonderen Art, schweißtreibend und kräftigend für **ALLE**.  
(29. Januar)
- Donnerstag, 19:00 Uhr:** → 22 ⇔ **BAUCH-BEINE-PO**, der Klassiker der Fitness-Workouts  
(29. Januar) Kräftigung und Straffung der so genannten Problemzonen.
- Donnerstag, 20:00 Uhr:** → 23 ⇔ **WIRBEL-GYM & RÜCKENSCHULE**, Kräftigung, Stabilisation, Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur.  
(29. Januar)

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

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