FIT & FUN im JUDOKAN

Ganz NEU – Functional Workout – Ganz NEU

FitYogaFlow + FitBodyBalance + A R O H A + 25% Bonus

Wieder da – KINDER-YOGA – Wieder da

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: (14. September) — ***NEU*** — 1 ⇔ **FUNCTIONAL-Workout**, fördert durch permanentes Stabilisieren u. Ausbalancieren die Tiefenmuskulatur u. verbessert Kraft, Ausdauer, Flexibilität. Vorbereitung auf Alltag, viele Sportarten, verletzungsvorbeugend

Montag, 19:30 Uhr: (14. September) — → — 2 ⇔ **FitnessYoga**, den Atem bewußter wahr nehmen, den Körper besser kennen lernen, den Geist beruhigen durch gezielte Bewegungen.

Montag, 20:00 Uhr: (14. September) — → — 3 ⇔ **RÜCKEN-FIT**, Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken, in Verbindung mit Tubes, Hanteln, etc. und rhythmischen Beats.

Dienstag, 19:00 Uhr: (15. September) — → — 4 ⇔ **FitBodyBalance**, mit Elementen aus Yoga, klassischen Workout-Kräftigungen uvm zu besserem Körperbewusstsein

Dienstag, 20:00 Uhr: (15. September) — → — 5 ⇔ **FitYogaFlow**, Yoga m. Schwerpunkt Vinyasa, ein dynamisch, kraftvoll fließendes Workout für ALLE. Spaß + Schweiß garantiert. Keine Grundkenntnisse erforderlich.

Donnerstag, 19:00 Uhr: (10. September) — → — 6 ⇔ **THAI-BO / THAI-FIT**, ganzheitliches Fitness-Training mit Kampfsport-elementen – fördert Stressabbau u. steigert Selbstbewusstsein.

Donnerstag, 20:00 Uhr: (10. September) — → — 7 ⇔ **BODY-SHAPING / Fatburner FIT MIX**, Muskel- u. Problemzonen-training, sowie Kraft-Ausdauer-Training im Fettverbrennungsbereich.

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

Donnerstag, 18+19+20 Uhr: (10. September) — 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: (21. September) — ***NEU*** — 12 ⇔ **Kinder-YOGA** ⇒ **Grundschulkinder, -** Weg zur harmonischen Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit.

Montag, 18:00 Uhr: (14. September) ↕ — → — 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: (14. September) — → — 15 ⇔ **TAI JI (3)**, Meditation in Bewegung Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.

Dienstag, 18:00 Uhr: (15. September) ↕ — → — 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: (15. September) — → — 18 ⇔ **QI GONG (3)**, Qi Gong Varianten Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.

Mittwoch, 18:30 Uhr: (09. September) ↕ — → — 19 ⇔ **YOGA & PILATES = YOGILATES**, Kombi v. Atemtechniken Kraftübungen, Koordination u. Stretching ⇒ **YOGA-ANFÄNGER.**

Mittwoch, 20:00 Uhr: — → — 20 ⇔ **YOGA & PILATES = YOGILATES** ⇒ **YOGA-FORTGESCHRITTENE.**

Donnerstag, 18:00 Uhr: (10. September) — → — 21 ⇔ **AROHA**, Body & Mind & Soul, ein Ganzkörpertraining der besonderen Art, schweißtreibend und kräftigend für ***ALLE***.

Donnerstag, 19:00 Uhr: (10. September) — → — 22 ⇔ **BAUCH-BEINE-PO**, der Klassiker der Fitness-Workouts Kräftigung und Straffung der so genannten Problemzonen.

Donnerstag, 20:00 Uhr: (10. September) — → — 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.**

Mittwoch, 14:00 Uhr: (04. November) — → — 26 ⇔ **JUDO-EINSTEIGER- u. GRUNDKURS** ⇒ für **Kinder** von **5-6 Jahren** ⇒ **als Selbstbehauptungs- und Gewaltpräventionskurs.**

Freitag, 14:00 Uhr: (06. November) — → — 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, Fon/Fax: 06341-54230/54231