

FIT & FUN im JUDOKAN

Aktuell ganz neu – FaYo – das Faszien-Yoga / FUSS-FIT & MEHR / FitBodyBalance – Aktuell ganz neu
FitnessYOGA + Power-FATBURNER / TABATA-Workout + A H R O H A
FASZIEN-Workout + RÜCKEN-Aktiv + BBP + Wirbel-Gym

Unsere Gymnastikkurse sind vom Deutsch-Olympischen Sportbund ausgezeichnet und zertifiziert mit dem
Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ / Zertifikat Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)

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 verletzungsvorbeugend.
(21. Januar)
- Montag, 20:00 Uhr:** → 3 ⇔ **RÜCKEN-Aktiv**, Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken und Bauch, Mobilisation und Dehnung kommen auch nicht zu kurz.
(21. Januar)
- Montag, 18:00 Uhr:** **NEU** 13 ⇔ **TAI JI (1)**, Meditation in Bewegung,
(21. Januar) ↓ Übungsform: „Tai Ji Quan 24 Formen“ ⇒ **Anfänger.**
- Montag, 19:00 Uhr:** **NEU** 14 ⇔ **TAI JI (2)** ⇒ **Folgekurs zu (1).**
- Montag, 20:00 Uhr:** **NEU** 15 ⇔ **TAI JI (3)**, Meditation in Bewegung
(21. Januar) Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.
- Dienstag, 19:00 Uhr:** **NEU** 4 ⇔ **FitBodyBalance**, mit Elementen aus Yoga, klassischen
(22. Januar) Workout-Kräftigungen uvm zu besserem Körperbewusstsein.
- Dienstag, 20:00 Uhr:** **NEU** 5 ⇔ **FitnessYOGA**, den Atem bewusster wahr nehmen, den Körper besser
(22. Januar) kennen lernen, den Geist beruhigen durch gezielte Bewegungen.
- Donnerstag, 19:00 Uhr:** → 6 ⇔ **Power FATBURNER / TABATA-Workout**
(24. Januar) Power-Fatburner: 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** 7 ⇔ **FUSS-FIT & MEHR**, Workout für das wichtigste Transportmittel
(24. Januar) des Menschen, mit allem was dazu gehört 😊.
Ein Ganzkörpertraining der besonderen Art mit Schwerpunkt Füße.

Schwimmbad der Paul Moor Schule → Münchener Str. 11, 76829 Landau (Nähe La Ola Freizeitbad)
Schwimmbad im Therapiezentrum BETHESDA → Bodelschwingstraße 27, 76829 Landau

- Donerstag, 18:00 Uhr:** **NEU** 8 ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC**
(24. Januar) (Paul-Moor-Schule) gelenkschonende, effektive Gymnastik im Wasser.
- Freitag, 18:00 Uhr:** **NEU** 9 ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC**
(25. Januar) (Bethesda) gelenkschonende, effektive Gymnastik im Wasser.

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

- Montag, 19:30 Uhr:** **NEU** 2 ⇔ **FitnessYOGA**, den Atem bewusster wahr nehmen, den Körper besser
(21. Januar) kennen lernen, den Geist beruhigen durch gezielte Bewegungen.
- Dienstag, 19:00 Uhr:** → 16 ⇔ **QI GONG (1)**, der Weg zum langen, gesunden Leben,
(22. 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
(22. Januar) Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.
- Mittwoch, 18:30 Uhr:** **NEU** 19 ⇔ **FaYo** → **FASZIEN-YOGA** = ganzheitliches Bewegungsprogramm
(23. Januar) ↓ in Kombination mit sog. Engpassdehnungen aus der **Schmerztherapie** ↓
- Mittwoch, 20:00 Uhr:** **NEU** 20 ⇔ **FaYo** → **FASZIEN-YOGA** = ganzheitliches Bewegungsprogramm
- Donnerstag, 18:00 Uhr:** → 21 ⇔ **AROHA**, Body & Mind & Soul, ein Ganzkörpertraining der
(24. Januar) besonderen Art, schweißtreibend und kräftigend für **ALLE.**
- Donnerstag, 19:00 Uhr:** → 22 ⇔ **BAUCH-BEINE-PO**, der Klassiker unter den Fitness-Workouts
(24. Januar) Kräftigung + Straffung der Problemzonen mit Blick auf die Faszien.
- Donnerstag, 20:00 Uhr:** → 23 ⇔ **WIRBEL-GYM & RÜCKENSCHULE**, Kräftigung, Stabilisation,
(24. Januar) 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, 06. März:** → 26 ⇔ **JUDO-EINSTEIGER- u. GRUNDKURS** ⇒ für **Kinder** von **5-6 Jahren**
14:30 Uhr ↓ ⇒ als **Selbstbehauptungs- und Gewaltpräventionskurs** ↓
- Freitag, 08. März:** → 27 ⇔ **JUDO-EINSTEIGER- u. GRUNDKURS** ⇒ für **Kinder** ab **7 Jahren**
- Donnerstag, 07. März., 20:00 Uhr:** 28 ⇔ **Selbstbehauptung & Selbstverteidigung** ⇒ **Frauen und Mädchen**

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