

FIT & FUN im JUDOKAN

Aktuell ganz neu – FaYo® – das Faszien Yoga / ZUMBA® & Generation PLUS – Aktuell ganz neu

FitnessYOGA + Power-FATBURNER / TABATA-Workout + A R O H A
– FASZIEN-Workout + RÜCKEN-AKTIV + B B P + Wirbel-Gym – AQUA-DANCE-Fitness -

Unsere Gymnastikkurse sind vom Deutsch-Olympischen Sportbund 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.
(19. August)
- Montag, 20:00 Uhr:** → 2 ⇔ **RÜCKEN-Aktiv**, Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken und Bauch, Mobilisation und Dehnung kommen auch nicht zu kurz.
(19. August)
- Montag, 18:00 Uhr:** → 3 ⇔ **TAI JI (1)**, Meditation in Bewegung,
(19. August) ⇕ Übungsform: „Tai Ji Quan 24 Formen“ ⇒ **Anfänger**.
- Montag, 19:00 Uhr:** → 4 ⇔ **TAI JI (2)** ⇒ **Folgekurs zu (1)**.
- Montag, 20:00 Uhr:** → 5 ⇔ **TAI JI (3)**, Meditation in Bewegung
(19. August) Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.
- Dienstag, 19:00 Uhr:** **NEU** 6 ⇔ **ZUMBA®-Fitness** - erfolgreichstes **Dance-Fitness-Workout**,
(20. August) ⇕ Tanzen sie sich fit und schlank – keine Vorkenntnisse nötig.
- Dienstag, 20:00 Uhr:** **NEU** 7 ⇔ **ZUMBA® Generation PLUS** - ideal für Neueinsteiger, Sportanfänger
ältere Aktive, Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit.
- Donnerstag, 19:00 Uhr:** → 8 ⇔ **Power FATBURNER / TABATA-Workout**
(22. August) Power-Fatburner = Mischung aus Choreographie + Kraftausdauer-Intervallen
Tabata-Workout = Herz-/Kreislauf-/Kraftübungen in 3-4 Min-Intervallen.

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

- Donnerstag, 18:00 Uhr:** 10 ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC**
(22. August) ⇕ (Paul-Moor-Schule) gelenkschonende, effektive Gymnastik im Wasser.
- Donnerstag, 19:00 Uhr:** 11 ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC**
- Freitag, 18:00 Uhr:** **NEU** 12 ⇔ **AQUA-DANCE-FITNESS**
(23. August) (Bethesda) gelenkschonende und effektive DANCE-Moves im Wasser.

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

- Montag, 18:00 Uhr:** **NEU** 14 ⇔ **FitnessYOGA**, den Atem bewusster wahrnehmen, den Körper besser
(02. September) ⇕ kennen lernen, den Geist beruhigen durch gezielte Bewegungen.
- Montag, 19:30 Uhr:** **NEU** 15 ⇔ **FitnessYOGA**, den Atem bewusster wahrnehmen, den Körper besser
- Dienstag, 19:00 Uhr:** → 16 ⇔ **QI GONG (1)**, der Weg zum langen, gesunden Leben,
(20. August) ⇕ 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
(20. August) Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.
- Mittwoch, 18:30 Uhr:** **NEU** 19 ⇔ **FaYo = FASZIEN-YOGA (1)** = ganzheitliches Bewegungsprogramm
(28. August) ⇕ in Kombination mit sog. Engpassdehnungen aus der **Schmerztherapie** ⇕
- Mittwoch, 18:30 Uhr:** **NEU** 20 ⇔ **FaYo = FASZIEN-YOGA (2)** - ganzheitliches Bewegungsprogramm
- Donnerstag, 18:00 Uhr:** → 21 ⇔ **AROH A**, Body & Mind & Soul, ein Ganzkörpertraining der
(22. August) besonderen Art, schweißtreibend und kräftigend für **ALLE**.
- Donnerstag, 19:00 Uhr:** → 22 ⇔ **BAUCH-BEINE-PO**, der Klassiker unter den Fitness-Workouts
(22. August) Kräftigung + Straffung der Problemzonen mit Blick auf die Faszien.
- Donnerstag, 20:00 Uhr:** → 23 ⇔ **WIRBEL-GYM & RÜCKENSCHULE**, Kräftigung, Stabilisation,
(22. August) Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur.

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

- Dienstag, 20 Uhr:** → 24 ⇔ **JUDO-EINSTEIGER-ENTROSTER-Training** ⇒ **Jugendliche/Erwachsene**
(jederzeit nach Voranmeldung)
- Samstag, 10:00 Uhr:** → 25 ⇔ **JUDO-Krabbel-Gruppe** ⇒ für **Kinder ab ca. 3 Jahren**
(jederzeit nach Voranmeldung) ⇒ als **MuKi- / VaKi- / MuVaKi-Training**.
- Dienstag, 03. Sept.:** 16:00 Uhr: → 26 ⇔ **JUDO-EINSTEIGER- u. GRUNDKURS** ⇒ für **Kinder von 5-6 Jahren**
⇕ ⇒ als **Selbstbehauptungs- und Gewaltpräventionskurs** ⇕
- Freitag, 06. Sept.:** 14:30 Uhr: → 27 ⇔ **JUDO-EINSTEIGER- u. GRUNDKURS** ⇒ für **Kinder ab 7 Jahren**
- Montag, 09. Sept.:** 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