

# KURSPROGRAMM

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




- Montag, 19:00 Uhr:** (01. März) 1 ⇔ **funktionelles FASZIEN-Workout**  
es werden komplexe Bewegungsabläufe trainiert, die sowohl auf den Alltag, als auch auf viele Sportarten vorbereiten, das gesamte Faszien-system mit einbeziehen und verletzungs- vorbeugend wirken.
- Montag, 20:00 Uhr:** (01. März) 2 ⇔ **RÜCKEN-Aktiv / BODY Fit**  
Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken + Bauch. Mobilisation und Dehnung kommen auch nicht zu kurz.
- Montag, 19:00 Uhr:** (01. März) 3 ⇔ **TAI Ji (1),** Meditation in Bewegung, Übungsform: „Tai Ji Quan 24 Formen“ ⇒ **Anfänger**
- Montag, 19:00 Uhr:** 4 ⇔ **TAI Ji (2) ⇒ Folgekurs zu TAI Ji (1)**
- Montag, 20:00 Uhr:** (01. März) 5 ⇔ **TAI Ji (3),** Meditation in Bewegung Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.
- Dienstag, 19:00 Uhr:** **NEU** 6 ⇔ **QI GONG (1),** der Weg zum langen, gesunden Leben, Übungsform: „Tai Ji Qi Gong 18 Bewegungen“ ⇒ **Anfänger**
- Dienstag, 19:00 Uhr:** **NEU** 7 ⇔ **QI GONG (2) ⇒ Folgekurs zu QI GONG (1)**
- Dienstag, 20:00 Uhr:** (02. März) 8 ⇔ **Qi GONG (3),** Qi Gong Varianten, Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.
- Dienstag, 00:00 Uhr:** (Babypause): 9 ⇔ **ZUMBA®-Fitness** - erfolgreichstes **Dance-Fitness-Workout,** Tanzen sie sich fit und schlank – keine Vorkenntnisse nötig.
- Dienstag, 19:00 Uhr:** **NEU** 21 ⇔ **AROHA,** Body & Mind & Soul, ein Ganzkörpertraining der besonderen Art, schweißtreibend und kräftigend für **ALLE**
- Dienstag, 20:00 Uhr:** **NEU** 10 ⇔ **Gleichgewicht & Stabilität ⇒ AQUA-Alternative 😊,** Sturz-Prävention im Alltag durch Verbesserung koordinativer / konditioneller Fähigkeiten (Gleichgewicht/ Kraft)
- Donnerstag, 19:00 Uhr:** (04. März) 11 ⇔ **Power FATBURNER / TABATA-Workout,** Power-Fatburner ist eine 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** 23 ⇔ **WIRBEL-GYM & RÜCKENSCHULE,** Kräftigung, Stabilisation, Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur.

**Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist die schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn in ALLEN Kursen unbedingt erforderlich (Anmeldeformular)**

Tel.: 06341-54230 / [info@judokan.de](mailto:info@judokan.de) / Fax.: 06341-54231

# KURSPROGRAMM

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

- Montag, 18:00 Uhr:** **NEU** 14 ⇔ **Hatha YOGA Flow / Rücken-Yoga** ⇒ für **ALLE** geeignet.  
(01. März)  ist ein sanfter Bewegungsablauf, indem nach genauem Erlernen der Asanas (Yoga-Haltungen), diese aneinander gereiht werden. ist eine gezielte Yogapraxis für den Rücken zum Lösen muskulärer Verspannungen und Kräftigen der tiefliegenden Stütz-muskulatur. Gleichgewicht zwischen Körper & Seele durch Tiefenentspannung
- Montag, 19:30 Uhr:** **NEU** 15 ⇔ **Rücken-YOGA / Hatha YOGA Flow** ⇒ für **ALLE** geeignet  
(01. März)
- Dienstag, 18:00 Uhr:** **NEU** 16 ⇔ **Power YOGA Fitness** ⇒ für Einsteiger + Geübte geeignet  
(02. März)  den Atem bewusster wahrnehmen, den Körper besser kennen lernen, den Geist beruhigen durch gezielte Bewegungen. Komme deinen eigenen individuellen Bedürfnissen ein Stück näher. Aber Achtung: „Ohne Schweiß kein Preis“
- Dienstag, 19:30 Uhr:** **NEU** 17 ⇔ **Fitness YOGA Power** ⇒ für Einsteiger + Geübte geeignet  
(02. März)
- Mittwoch, 18:00 Uhr:** **NEU** 18 ⇔ **FASZIEN-YOGA (1)**  
(03. März)  ein **ganzheitliches Bewegungsprogramm** für **Muskeln & Faszien.** Die von den dt. Schmerzspezialisten **Liebscher & Bracht** entwickelten revolutionären Bewegungsabläufe, den sog. „**Engpassdehnungen**“ werden präventiv in den Flows von „**FaYo**“ umgesetzt.
- Mittwoch, 19:30 Uhr:** **NEU** 19 ⇔ **FASZIEN-YOGA (2)**  
(03. März)
- Donnerstag, 17:45 Uhr:** **NEU** 20 ⇔ **KAHA** ⇒ inspiriert u. a. durch **AROHA**  
(04. März) kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen, .....wobei langsam und fließend Bewegung in Bewegung übergeht.
- Donnerstag, 18:45 Uhr:** **NEU** 22 ⇔ **BAUCH-BEINE-PO,** der Klassiker unter den Fitness-Workouts.  
(04. März) Kräftigung und Straffung der sogenannten Problemzonen mit Blick auf die „**Faszien**“.

## Schwimmbad der Paul-Moor-Schule

Münchner Str. 11, 76829 Landau (Nähe La Ola Freizeitbad)

- Donnerstag, 18:30 Uhr** **A.1/A.2/A.3** ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-DANCE-FITNESS**  
(z.Zt. kein Kurs) **Schwimmbadrenovierung** gelenkschonende und effektive Gymnastik im Wasser

**Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist die schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn in ALLEN Kursen unbedingt erforderlich (Anmeldeformular)**

Tel.: 06341-54230 / [info@judokan.de](mailto:info@judokan.de) / Fax.: 06341-54231