

KURSPROGRAMM

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

- Montag, 19:00 Uhr:** (06. September) **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:** (06. September) **2** ⇔ **RÜCKEN-Aktiv / BODY Fit**
Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken + Bauch. Mobilisation und Dehnung kommen auch nicht zu kurz.
- Montag, 19:00 Uhr:** (06. September) **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:** (06. September) **5** ⇔ **TAI Ji (3),** Meditation in Bewegung
Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.
- Dienstag, 19:00 Uhr:** (07. September) **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:** (07. September) **8** ⇔ **Qi GONG (3),** Qi Gong Varianten, Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.
- Dienstag, 19:00 Uhr:** (07. September) **NEU 21** ⇔ **AROHA,** Body & Mind & Soul, ein Ganzkörpertraining der besonderen Art, schweißtreibend und kräftigend für **ALLE**
- Dienstag, 20:00 Uhr:** (07. September) **NEU 9** ⇔ **ZUMBA®-Fitness** - erfolgreichstes **Dance-Fitness-Workout,** Tanzen sie sich fit und schlank – keine Vorkenntnisse nötig.
- Donnerstag, 19:00 Uhr:** (09. September) **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:** (09. September) **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 / Fax.: 06341-54231

KURSPROGRAMM

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

- Montag, 18:00 Uhr:** (06. September) **NEU 14** ⇔ **Hatha YOGA** ⇒ für ALLE geeignet.
Hatha Yoga für mehr Energie und Gelassenheit: gezielte Übungen für eine verbesserte Körperhaltung, mehr Beweglichkeit und zur Kräftigung der Körpermuskulatur. Verbindung von Körper, Geist & Seele durch Tiefenentspannung.
- Montag, 19:30 Uhr:** (06. September) **NEU 15** ⇔ **Hatha YOGA** ⇒ für ALLE geeignet
- Dienstag, 18:00 Uhr:** (07. September) **NEU 16** ⇔ **Power YOGA Fitness** ⇒ für Einsteiger + Geübte geeignet
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:** (07. September) **NEU 17** ⇔ **Fitness YOGA Power** ⇒ für Einsteiger + Geübte geeignet
- Mittwoch, 18:00 Uhr:** (08. September) **NEU 18** ⇔ **FASZIEN-YOGA (1)**
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:** (08. September) **NEU 19** ⇔ **FASZIEN-YOGA (2)**
- Donnerstag, 17:45 Uhr:** (09. September) **NEU 20** ⇔ **KAHA** ⇒ inspiriert u. a. durch **AROHA**
kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen,wobei langsam und fließend Bewegung in Bewegung übergeht.
- Donnerstag, 18:45 Uhr:** (09. September) **NEU 22** ⇔ **BAUCH-BEINE-PO,** der Klassiker unter den Fitness-Workouts.
Kräftigung und Straffung der sogenannten Problemzonen mit Blick auf die „**Faszien**“.
- Donnerstag, 19:45 Uhr:** (09. September) **NEU 10** ⇔ **Gleichgewicht & Stabilität ⇒AQUA-Alternative** 😊,
Sturz-Prävention im Alltag durch Verbesserung koordinativer / konditioneller Fähigkeiten (Gleichgewicht/Kraft)

Schwimmbad der Paul-Moor-Schule

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

- Donnerstag, 00:00 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 / Fax.: 06341-54231