

# KURSPROGRAMM

## Turnhalle der MARIA-WARD-SCHULE,

Savoyenpark, Xyländerstraße, gegenüber „Schlüssel“

- Montag, 19:00 Uhr:** (11. September) **1** ⇔ **funktionelles GANZKÖRPER-Training / Gleichgewicht / Stabilität** kommt ursprünglich aus dem Reha-Bereich für Patienten, die wieder fit für den Alltag werden möchten. Der Kurs richtet sich an alle die mit alltagstypischen und komplexen Bewegungsabläufen ihre Kondition verbessern möchten. Außerdem stehen Gleichgewicht und Stabilität im Fokus des Kurses. Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, verschiedenen Kleingeräten, labiler Unterlage und die Faszien kommen auch nicht zu kurz.
- Montag, 20:00 Uhr:** (aktuell kein Kurs) **2** ⇔ **XXX**
- Dienstag, 19:00 Uhr:** (12. September) **6** ⇔ **QI GONG (1)**, der Weg zum langen, gesunden Leben, Übungsform: „Tai Ji Qi Gong 18 Bewegungen“ ⇒ **Anfänger**
- Dienstag, 19:00 Uhr:** **7** ⇔ **QI GONG (2) ⇒ Folgekurs zu QI GONG (1)**
- Dienstag, 20:00 Uhr:** (12. September) **8** ⇔ **Qi GONG (3)**, Qi Gong Varianten, Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.
- Dienstag, 18:30 Uhr:** (12. September) **21** ⇔ **AROHA**, Body & Mind & Soul, ein Ganzkörpertraining der besonderen Art, schweißtreibend und kräftigend für **ALLE**
- Dienstag, 19:30 Uhr:** (12. September) **9** ⇔ **ZUMBA®-Fitness** – Musik, Tanz und gute Laune, Kopf aus - Musik an - vergesse Deinen Alltagsstress beim Tanzen – für **ALLE** geeignet!
- Donnerstag, 19:00 Uhr:** (14. 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:** (14. September) **23** ⇔ **WIRBEL-GYM & RÜCKENSCHULE**, Kräftigung, Stabilisation, Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur.

## Schwimmbad der Paul-Moor-Schule

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

- Montag, 18:00 Uhr:** (aktuell kein Kurs) **Mo/A.1** ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC** gelenkschonende und effektive Gymnastik im Wasser
- Montag, 19:00 Uhr:** (aktuell kein Kurs) **Mo/A.2** ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC** gelenkschonende und effektive Gymnastik im Wasser
- Montag, 20:00 Uhr:** (aktuell kein Kurs) **Mo/A.3** ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC** fetzige und effektive DANCE-Moves im Wasser

# KURSPROGRAMM

## Sporthalle der PAUL-MOOR-SCHULE,

Münchner Str. 11, (Nähe Freizeitbad La Ola)

- Montag, 19:00 Uhr:** (11. 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:** (11. September) **5** ⇔ **TAI Ji (3)**, Meditation in Bewegung Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.
- Dienstag, 18:00 Uhr:** (12. September) **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:** **17** ⇔ **Fitness YOGA Power** ⇒ für Einsteiger + Geübte geeignet
- Mittwoch, 18:30 Uhr:** (13. September) **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, 18:30 Uhr:** (13. September) **19** ⇔ **FASZIEN-YOGA (2)**
- Donnerstag, 17:45 Uhr:** (14. September) **20** ⇔ **KAHA** ⇒ inspiriert u. a. durch **AROHA** kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen, .....wobei langsam und fließend Bewegung in Bewegung übergeht.
- Donnerstag, 18:40 Uhr:** (14. September) **22** ⇔ **BAUCH-BEINE-PO**, der Klassiker unter den Fitness-Workouts. 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, 18:00 Uhr:** (14. September) **Do/A.1** ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC** gelenkschonende und effektive Gymnastik im Wasser
- Donnerstag, 19:00 Uhr:** (14. September) **Do/A.2** ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC** gelenkschonende und effektive Gymnastik im Wasser
- Donnerstag, 20:00 Uhr:** (14. September) **Do/A.3** ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC** fetzige und effektive DANCE-Moves im Wasser

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

FON: 06341-54230 / [info@judokan.de](mailto:info@judokan.de) / WhatsApp: 0160-3434278 (Anita Busch)

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

FON.: 06341-54230 / [info@judokan.de](mailto:info@judokan.de) / WhatsApp: 0160-3434278 (Anita Busch)