

rogramm

für Erwachsene im Familienzentrum Josef-Thory-Straße

Haben Sie Lust sich zu bewegen?

*Sie wollen sich schon länger mal wieder sportlich betätigen,
brauchen aber für diese Zeit einen Babysitter?*

Suchen Sie ein Angebot im Umfeld?

Dann sind Sie bei uns an der richtigen Stelle!

Folgende Kurse werden abends in unserem Mehrzweckraum angeboten:
(Stand Januar 2016)

Bodystyling/Fitmix Donnerstags 19.15- 20.15 Uhr

Bodystyling ist ein intensives Kräftigungs- und Straffungsprogramm für die Problemzonen Bauch, Beine, Po ...Arme + Taille nicht ausgeschlossen.

Ein Muskeltraining ohne Schrittkombinationen und ohne konditionelle Elemente - daher für jedermann...jederfrau geeignet!

Zum Einsatz kommen hierbei diverse Hilfsmittel/ Geräte wie Gummibänder (= Tubes+ Rubberbands), Kurzhanteln (=Heavy Hands), Minibälle etc.

Pilates Mittwochs 19.00- 19.55 Uhr

Zur Vorbeugung und Behandlung von Rückenbeschwerden durch die Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur werden hier einzelne Muskeln oder Muskelpartien ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Die bewusste Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und Atemübungen, fließende Bewegungen ohne längere Unterbrechungen.

wochs 20.00- 21.30 Uhr

edere Choreographie zu einem motivierenden,
schweißtreibenden Power- Workout führt (1. Kurshälfte).

Dieser Kurs ist ein komplexes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining
welches Körper und Geist positiv beeinflusst.

Durch die Elemente der Kampfkunst wird das Selbstvertrauen der
Teilnehmer/innen gesteigert.

Eignet sich hervorragend dazu, Stress abzubauen, die Muskeln zu kräftigen und
Kalorien zu verbrennen.

In der zweiten Kurshälfte wird mit diversen Kleingeräten (=Rubberbands, Tubes
etc.) weitergearbeitet und die Kraftausdauer immer wieder angesprochen.

Das Training findet angenehmerweise in Gruppen von 10- 12 Teilnehmern statt -
somit wird langfristig kontrolliert, gesundheitsorientiert, spaßig und
überschaubar trainiert.

**Schnupperstunden und Einstieg in die Kurse auch im laufenden Quartal sind
nach Absprache möglich.**

Anmeldungen und weitere Infos bei:

**Frau Diana Tavella, Leiterin der Sport- und Gymnastikkurse,
Tel.:0173/2604715,
email: dtavella@vodafone.de**