

Kurse FIT & FUN

2018

Das folgende Kursangebot gilt **ab Januar 2018**. Die Teilnahme an den nachfolgenden Kursen ist **nicht** an die Mitgliedschaft im Verein gebunden!

Die Kurse werden fortlaufend durchgeführt. Ein Einstieg ist **jederzeit** möglich. Weitere **Auskünfte** zu Kosten und Ähnlichem erfragen Sie bitte unter:

Telefon 0911-499646
Email gymnastik@bayern07.de.

Ihre Uschi & Romy

dienstags	Kurs 1: Aqua-Fitness – Aqua Jogging - ab Juni bis August	
	Stärkung physischer Gesundheits-ressourcen, z.B. Kraft u. Beweglichkeit.	
	Wo Freibad Bayern 07	
Wann 17:30 Uhr – 18:30 Uhr		
mittwochs	Kurs 2: Hatha Yoga und der achtstufige Pfad	
	Dynamisch-fließende Übungsreihen (Flows) für körperliche und geistige Balance. Stärkung des Immunsystems, Förderung der Konzentrationsfähigkeit und Gedankenkontrolle.	
	Wo Sporthalle bei SB Bayern 07	
Wann 17:00 Uhr – 18:30 Uhr		
mittwochs	Kurs 3: Body-Workout – Fitnessmix für Alle	
	Intensivtraining unter Einbeziehung der neuesten Trends: Latin-Dance, X-Co, Step, Flexi-Bar, Gymstick usw. Das funktionelle Training stärkt HKL, Bauch, Beine und Po.	
	Wo Sporthalle bei SB Bayern 07	
Wann 18:30 Uhr – 20:00 Uhr		

donnerstags	Kurs 4: Funktionelle Gymnastik - Gymnastikstunde ab 60 plus	
	Stärkung physischer und psychosozialer Gesundheitsressourcen: Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Balance usw.	
Wo	Sporthalle bei SB Bayern 07	
Wann	09:45 Uhr – 11:15 Uhr	

donnerstags	Kurs 5: YOGA tut Kindern gut - Altersgruppe 6 – 10 Jahre	
	Sanfte Bewegungen, spielerische Meditations- und Atemübungen ermöglichen es schon den Jüngsten ihren Körper in Gleichgewicht und Harmonie zu stärken. Weil Kinder Yoga eher über die Bewegung der Nachahmung im Beispiel "einer Katze" begreifen, erschließen sich ihnen die Übungsanleitungen der Asanas ganz natürlich.	
Wo	Sporthalle bei SB Bayern 07	
Wann	15:00 Uhr – 16:30 Uhr	

freitags	Kurs 6: Yoga für Anfänger oder Ältere	
	Asanas, Pranayama und Meditation werden u. a. mit einfachen Hilfsmitteln unter Abwandlung an die jeweiligen Bedürfnisse der Teilnehmer erarbeitet.	
Wo	Sporthalle bei SB Bayern 07	
Wann	10:00 Uhr – 11:30 Uhr	

freitags	Kurs 7: Nordic Walking 01, 02	
	Technikschulung, Schrittvariationen, Atemschulung.	
Wo	Vereinsgelände SB Bayern 07	
Wann	16:00 Uhr – 17:30 Uhr	