

Kurs	Thema, Kurzbeschreibung	Termin/Zeitraum	Ort	Ausbilder/Trainer	Kursgebühr
<b>1</b>	<b><u>Yoga</u></b> Yoga ist ein sehr wirkungsvolles System, um alle Muskeln, Sehnen und Bänder gleichmäßig und sanft zu trainieren, den Kreislauf zu stärken und zu harmonisieren.	<b>Ab 07.10.2019</b> 10 Übungseinheiten Montag 16.30 Uhr	Gymnastikraum Turnhalle	<b>Birgit Bertsch-Peter</b> Yogalehrerin	Mitglieder 35,00€ Nichtmitglieder 50,00€
<b>1.1</b>	Yoga Folgekurs <b>2020</b>	<b>Ab 13.01.2019</b> 10 Übungseinheiten Montag 16.30 Uhr			Mitglieder 35,00€ Nichtmitglieder 50,00€
<b>2</b>	<b><u>Funktionelle Rückengymnastik</u></b> Durch gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen können Sie Rückenschmerzen vorbeugen und bereits bestehende Beschwerden lindern.	<b>Ab 07.11.2019</b> 20 Übungseinheiten Donnerstag 19.30 Uhr	Gymnastikraum Turnhalle	<b>Manfred Schaaf</b> Trainer mit P-Lizenz	Mitglieder 40,00€ Nichtmitglieder 50,00€
<b>3</b>	<b><u>Pilates</u></b> Ausgewogene Dehn- und Kräftigungsübungen zur Stärkung der Muskulatur. Neben der bewussten Atmung spielen Achtsamkeit und Körperwahrnehmung eine große Rolle. Der Kurs ist für Jedermann geeignet.	<b>Ab 10.10.2019</b> 10 Übungseinheiten Donnerstag 18.00 Uhr	Gymnastikraum Turnhalle	<b>Nora Farkasch-Oesterle</b> Zertifizierte Pilates Trainerin	Mitglieder 30,00€ Nichtmitglieder 40,00€
<b>4</b>	<b><u>Cross-Fitness</u></b> Fit in den Sommer. Ein anspruchsvolles Fitnesstraining welches die Stärkung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Balance und Ausdauer zum Ziel hat.	<b>Termin Mai / Juni 2020 in Abstimmung</b> 7 Übungseinheiten Freitag 20.00 Uhr	Turnhalle	<b>Julia Fortmeier</b> Sport u. Gymnastiklehrerin	Mitglieder 20,00€ Nichtmitglieder 30,00€