

Unserer Kurse im Herbst 2018

CARDIO AKTIV

Präventives Herz-Kreislauf-Training vormittags oder abends

Wir schulen die Koordinationsfähigkeit, das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung. Unter Einbezug diverser Kleingeräte wie Theraband, Pezziball oder Balance-Pads kräftigen wir sämtliche Muskelgruppen. Die Stunde wird immer mit Stretching abgeschlossen. Ab Mittwoch, 19.9. um 9.30 Uhr sowie 20.00 Uhr - 12x 70 Min. in der Gemeindehalle Straßdorf

Ab Freitag, 21.9. um 10.00 Uhr - 10x 80 Min. in der Gemeindehalle Straßdorf

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.

FIT UND GESUND

Ein Gesundheitssportprogramm für Senioren zur umfassenden Stärkung der Fitness – mit Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung, Gleichgewicht und Koordination

Ab Freitag, 21.9. um 9.00 Uhr - 10x in der Gemeindehalle Straßdorf

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.

AFTER WORK GYM

Ein Fitnesscocktail für jede Altersklasse – beinhaltet Kräftigungsübungen für den ganzen Körper, Tabata Einheiten für die Fettverbrennung, Pilates zur Stärkung der Tiefenmuskulatur, Dehnübungen für eine gute Beweglichkeit und abschließend eine Entspannungseinheit für das Wohlbefinden. Ab Donnerstag, 20.9. 10x im Barmer Bewegungsraum. Infos und Anmeldung beim Amt für Bildung und Sport Claudia Wagner unter 07171/603-4013 oder Anne Alb 07171/44250

ROKOKO TÄNZE

Wir machen einen Streifzug durch die Tänze des 17. und 18. Jahrhunderts. Gassentänze, Kreistänze und Quadrillen sind sehr gesellige Tanzformen, die mit ihren abwechslungsreichen Figuren viel Spaß machen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Freitag 14.9. sowie 28.9. um 20.30 Uhr in der Rauchbeinhalle GD

Anmeldung beim Amt für Bildung und Sport Claudia Wagner unter 07171/603-4013

BOOGIE WOOGIE

Ein Tanz voller Energie, Spaß und guter Laune auf Musik der 40er, 50er und 60er Jahre sowie Interpreten der Neuzeit. Wir wollen euch Lebenslust der Swingmusik vermitteln, indem wir gemeinsam die richtigen Schritte zur Musik erlernen. Ab Montag, 17.9. um 20 Uhr 6x in der Gemeindehalle Straßdorf. Infos und Anmeldung beim Amt für Bildung und Sport Claudia Wagner unter 07171/603-4013 oder Moni+Fred Wiedmann 07171/879015

ZUMBA

Tob dich aus – fühl dich großartig! Befreie deinen Körper mit Musik!

Wir verbinden mitreißende World-Rhythmen und einen workout für den ganzen Körper, das sich wie eine rauschende Feier anfühlt! Eine Stunde voller Spaß, Rhythmus, Energie und Lebensfreude erwarten dich! Sei dabei ! Ab 27.9. um 19 Uhr 8x in der Gemeindehalle Straßdorf. Infos und Anmeldung direkt bei Ingrid Künstler 0176-6662 5992.

VINYASA POWER YOGA

beruhigt den Geist und öffnet das Herz.

Die Asanas Körperübungen werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Von einfachen bis zu komplexen und sehr kraftvollen Bewegungsmustern vereinigt Vinyasa Power Yoga eine einzigartige Körpererfahrung und weckt eine neue und intensive Körperwahrnehmung. Die Asanas geben Kraft und lösen körperliche sowie emotionale Blockaden. Im Vinyasa Power Yoga verzichtet man bewusst auf klassische Yoga Rituale wie Chanting, intensives Pranayama, ethische Dogmen & Vorgaben, Guru-Verehrung und Mantra Gesänge.

Ab Donnerstag, 11.10. um 20.00 Uhr 8x in der Gemeindehalle Straßdorf

Infos und Anmeldung direkt bei Ingrid Künstler 0176-6662 5992.

CYCLE WELL

Betreutes Herz-Kreislauf-Training für Einsteiger und Sportanfänger. Ein pulsorientiertes, gruppenspezifisches Training auf dem Indoor Rad, welches ausschließlich im Grundlagenbereich der Ausdauer durchgeführt wird.

Ab Donnerstag, 11. Oktober 18.30 Uhr 10x 60 Min.

INDOOR CYCLING

Ideales Herz-Kreislauf-Training auf dem Indoor Rad. Auf fetzige Musik trainieren wir unsere Ausdauer in stets motivierter Gruppe und unterhaltsamen Instructoren.

Ab 5. November je 10x 60 Min.

Montags 18.30 Uhr und 19.45 Uhr

Dienstags und mittwochs 17.30 Uhr/18.45 Uhr/20 Uhr

Donnerstags 18.30 Uhr für Anfänger

Freitags 18.45 Uhr und 20 Uhr

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.