

# GESUNDHEIT – GYMNASTIK

## **Aroha® - Fitnesssport u. Prävention in einem**

*Dozentin: Gudrun Kistner, Aroha Advanced Trainerin*

Ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse, in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann. Das von Sportärzten und Physiotherapeuten entwickelte Fitnessprogramm

- bietet ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining,
- festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und Rücken,
- führt zur Optimierung des Koordinationsvermögens und
- zu innerer Ausgeglichenheit sowie positiver emotionaler Stabilität u. schont die Gelenke.

Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz u. Kreislauf auswirkt.

2 Kurse, jeweils 18.00 – 19.00 Uhr

**1. Kurs**, Beginn: Montag, **07. März 2022 - 10 Abende**

Gebühr: 54,-- € bei 8 Teilnehmern / 72,-- € ab 6 Teilnehmer

Veranstaltungsort: Kirchliches Gemeindehaus, Limmersdorf.

**2. Kurs**, Beginn: Donnerstag, **10. März 2022 - 9 Abende**

Gebühr: 48 ,-- € bei 8 Teilnehmern / 64,-- € ab 6 Teilnehmer

Veranstaltungsort: Kirchl. Gemeindehaus, Limmersdorf.

## **Gymnastik mit Übungen für die Wirbelsäule für jedermann**

*Dozentin: Ingrid Pöhlmann, Krankengymnastin*

Entspannungen, insbesondere Übungen und Bewegungen zur Stärkung der Wirbelsäule, Gestaltung und Bewegung in der Gemeinschaft bei der Gruppengymnastik.

**10 Abende**, jeweils Dienstag von 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, **8. März 2022**

Gebühr: 32,-- € ab 12 Teilnehmern / 38,-- € ab 10 Teilnehmer

Veranstaltungsort: Turnhalle, Grundschule Thurnau.

## **Online Fitness-Kurs**

*Dozentin: Lea Scholz*

Fit und gesund von zuhause aus. Mit diesem online Kurs bieten wir für alle die Möglichkeit sich daheim fit zu halten. Verschiedenste Übungen (z.B. auch mit dem Terraband) zur Kräftigung der gesamten Muskulatur, Zirkel- und Ausdauertraining – ganz einfach zuhause im Wohnzimmer.

Voraussetzung ist eine E-Mail-Adresse und ein Endgerät wie PC, Laptop, Tablet oder Smartphone, um an dem Kurs online teilzunehmen! Kein Kurs jeweils am 1. Montag im Monat.

**8 Abende**, jew. Montag von 17.30 – 18.30 Uhr

Beginn: Montag, **14. März 2022**

Gebühr: 28,-- € ab 10 Teilnehmer / 34,-- € ab 8 Teilnehmer

Veranstaltungsort: Zuhause☺

## **Outdoor-Fitness**

*Dozentin: Elke Haagen*

Outdoor Fitness- Bewegung, Koordination, Mobilisation und Ausdauertraining - alles an der frischen Luft und in der Gruppe noch schöner als allein unterwegs. Wir nutzen die unterschiedlichen Weg-Etappen, um die Kondition zu verbessern, wieder fitter für den Alltag zu werden und das Herz-Kreislauf-System zu stärken.

Durch den Einsatz von Therabändern wird der positive Effekt des Outdoor-Trainings mit aktiven Ganzkörperübungen noch verstärkt. Durch die Übungen mit den Therabändern ist zusätzlich ein effektives Training für den Oberkörper und den Rücken möglich.

**7 Abende**, jeweils Montag von 19.00 – 20.30 Uhr

Beginn: Montag, **25. April 2022**

Gebühr: 40,-- € ab 8 Teilnehmer / 54,-- € ab 6 Teilnehmern

Veranstaltungsort: Hutschdorfer Wald.