

GYMNASTIK

Gesund und fit mit Bodystyling

Ein Ganzkörpertraining aus Kraft- und Cardio-Einheiten in Verbindung mit einem abschließenden Anteil von Stretch & Relax. Mit guter Laune und Musik wollen wir unseren Körper formen, straffen und flexibler machen. Durch die abschließenden Dehnübungen können wir Verspannungen entgegenwirken und werden im Alltag wieder beweglicher.

Durch verschiedene Optionen ist der Kurs für Jung und Alt, Einsteiger sowie Fortgeschrittene.

Kurs-Nr. 23STH3022

Dozentin: Katrin Pscherer

Gebühr: 39,-- € ab 10 Teilnehmer / 49,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Montag, 27. Februar 2023, 10 x, jew. 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle, Grundschule Thurnau.

Gymnastik mit Übungen für die Wirbelsäule für jedermann

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

Kurs-Nr. 23STH3021

Dozentin: Ingrid Pöhlmann

Gebühr: 34,-- € ab 12 Teilnehmer

Beginn: Dienstag, 28. Februar 2023, 10 x, jew. 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Turnhalle, Grundschule Thurnau.

Aroha® - Fitnesssport u. Prävention in einem

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 und schont die Gelenke.

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

Kurs-Nr. 23STH3023

Dozentin: Gudrun Kistner, Aroha Advanced Trainerin

Gebühr: 54,-- € ab 7 Teilnehmer

Beginn: Donnerstag, 2. März 2023, 10 x, jew. 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Kirchl. Gemeindehaus, Limmersdorf.