

GESUNDHEIT

GYMNASTIK

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. 23HTH3021

Dozentin: Katrin Pscherer

Gebühr: 40,-- € ab 10 Teilnehmer / 50,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Montag, 18. September 2023, 10 x, jew. 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Turnhalle, Grundschule Thurnau.

Kurs-Nr. 23HTH3022

Dozentin: Katrin Pscherer

Gebühr: 20,-- € ab 10 Teilnehmer / 25,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Montag, 8. Januar 2024, 5 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. 23HTH3023

Dozentin: Ingrid Pöhlmann

Gebühr: 34,-- € ab 14 Teilnehmer

Beginn: Dienstag, 19. September 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. 23HTH3024

Dozentin: Gudrun Kistner, Aroha Advanced Trainerin

Gebühr: 56,-- € ab 7 Teilnehmer / 66,- € ab 6 Teilnehmer

Beginn: Donnerstag, 21. September 2023, 10 x, jew. 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Seniorendorf, Kirschenallee, Thurnau.

Kurs-Nr. 23HTH3025

Dozentin: Gudrun Kistner, Aroha Advanced Trainerin

Gebühr: 28,-- € ab 7 Teilnehmer / 33,-- € ab 6 Teilnehmer

Beginn: Donnerstag, 11. Januar 2024, 5 x, jew. 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Seniorendorf, Kirschenallee 8, Thurnau.

Mawiba

Mawiba ist ein Tanzkonzept mit sanftem Beckenbodentraining für Schwangere, Mamas und alle Frauen und auch Männer, die Spaß am Tanzen haben. Mawiba bietet spezielle Choreographien zur Beckenbodenaktivierung und Verbesserung der Körperhaltung.

Tanz und Bewegung, Beckenbodentraining und viel Spaß in der Gruppe - genau das ist Mawiba.

Tanzen macht fit und glücklich - ein gut trainierter Beckenboden gibt Kraft und Energie in jedem Alter.

Bitte leichte Sportbekleidung mitbringen.

Am 18. September findet ein Schnupperkurs statt, anschließend - aber unabhängig davon - finden zwei Kurse statt.

Kurs-Nr. 23HTH3026

Dozent: Tatjana Frontzek, Mawiba-Trainerin

Gebühr: 10,-- € ab 3 Teilnehmer

Schnupperkurs: Montag, 18. September 2023, 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 23HTH3027

Dozent: Tatjana Frontzek, Mawiba-Trainerin

Gebühr: 53,-- € ab 8 Teilnehmer / 70,-- € ab 6 Teilnehmer

Beginn: Mittwoch, 20. September 2023, 10 Abende, jew. 17.30 – 18.45 Uhr

Ort: Wird noch bekannt gegeben..

Kurs-Nr. 23HTH3028

Dozent: Tatjana Frontzek, Mawiba-Trainerin

Gebühr: 53,-- € ab 8 Teilnehmer / 70,-- € ab 6 Teilnehmer

Beginn: Montag, 25. September 2023, 10 Abende, jew. 17.30 – 18.45 Uhr

Ort: Gemeindehaus Kasendorf.

Aqua Fitness

Begeben Sie sich zum körperlichen Training doch auch mal ins nasse Element!

Neben einem besonders schonenden Ausdauertraining bieten Ihnen die spezifischen Eigenschaften des Wassers auch die Möglichkeit, Ihre Muskulatur wohldosiert zu kräftigen. Dabei werden Ihre Gelenke durch die Auftriebskraft des Wassers entlastet und der Wasserwiderstand bei dynamisch ausgeführten Bewegungen sorgt für einen gezielten Kraftaufbau. Damit lassen sich Defizite im muskulären sowie konditionellen Bereich wunderbar angehen. Die Arbeit mit verschiedenen Auftriebshilfen, wie Schwimmbrettern, Aquanoodless etc. macht Spaß und ist sehr abwechslungsreich. Mit diesem wohltuenden und funktionalen Training verwöhnen Sie Ihren ganzen Körper. Genießen Sie`s!

Kurs-Nr. 23HTH3004

Dozentin: Elke Haagen

Gebühr: 65,-- € ab 12 Teilnehmer / 78,-- € ab 10 Teilnehmer

Beginn: Dienstag, 19. September 2023, 8 x, jew. 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Schwimmbad der Fachklinik Hutschdorf.

Kurs-Nr. 23HTH3005

Dozentin: Elke Haagen

Gebühr: 65,-- € ab 12 Teilnehmer / 78,-- € ab 10 Teilnehmer

Beginn: Dienstag, 19. September 2023, 8 x, jew. 19.15 – 20.15 Uhr

Ort: Schwimmbad der Fachklinik Hutschdorf.

Kurs-Nr. 23HTH3006

Dozentin: Elke Haagen

Gebühr: 32,50 € ab 12 Teilnehmer / 39,-- € ab 10 Teilnehmer

Beginn: Dienstag, 9. Januar 2024, 5 x, jew. 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Schwimmbad der Fachklinik Hutschdorf.

Kurs-Nr. 23HTH3007

Dozentin: Elke Haagen

Gebühr: 32,50 € ab 12 Teilnehmer / 39,-- € ab 10 Teilnehmer

Beginn: Dienstag, 9. Januar 2024, 5 x, jew. 19.15 – 20.15 Uhr

Ort: Schwimmbad der Fachklinik Hutschdorf.