

Ferienschwimmkurse

für Kinder: 10x

29.07.(Mo)-09.08.(Fr) /

12.08.(Mo)-22.08.(Fr)

Kursangebote:

Schwimmbad / Gymnastikhallen

Spinning-Raum / Fitnessstudio

Trendsportarten: Les Mills

Aquafitness

Die neue Art der
Wassergymnastik

05.08.(Mo)-25.08.(So)

SOMMERFERIENPROGRAMM 2019

Bitte beachten Sie unsere Anmeldebedingungen:

Anmeldung

Anmeldungen erfolgen schriftlich mit Lastschriftinzug.
Für Lastschriften, die von der Bank nicht eingelöst werden, müssen wir Ihnen die entstehenden Bankkosten in Rechnung stellen.

Anmeldebestätigung

Sie erhalten **keine** Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn der Kurs belegt ist oder nicht stattfindet.

vor Kursbeginn ...

In begründeten Fällen können Sie bis zu zwei Wochen vor Kursbeginn noch von der Teilnahme zurücktreten. Wir erheben jedoch eine Verwaltungsgebühr von 11 €.

bei Erkrankung ...

Bei plötzlicher Erkrankung kann gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes eine Rückerstattung erfolgen. Wir halten jedoch die Gebühren für die bis dahin abgelaufene Stundenzahl und 5 € Verwaltungsgebühr ein.

bei Kursausfall ...

erfolgt Rückerstattung der Gebühren.

Quereinstieg nach Beginn des Kurses

Ein Quereinstieg in schon angelaufene Kurse ist jederzeit möglich. Die Kursgebühren werden anteilig berechnet.

Hinweis Datenschutz

Die Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes werden beachtet. Daten wie Namen und Bankverbindung werden in unserem Verwaltungsprogramm eingepflegt und nur für interne Zwecke im Sinne der Kursanmeldung und -durchführung und zur Entgeltabrechnung in einer Datei gespeichert. Eine Datenübermittlung erfolgt nur an das einziehende Bankinstitut (siehe SEPA-Lastschrift). Des Weiteren sind unsere Mitarbeiter Amts wegen zur Einhaltung des Datenschutzes verpflichtet.

Öffentlichkeitsschwimmen Im SGZ Friedrichsbad (30°C)

Mo.	07.00-08.00 Uhr
Di.	07.00-09.00 Uhr
Mi.	07.00-09.00 Uhr
Do.	07.00-09.00 Uhr 15.00-18.00 Uhr
Fr.	07.00-09.00 Uhr
Sa.	07.00-10.00 Uhr

Zeichenerklärung

GH: Gymnastikhalle

FR: Fitnessraum

SP: Spinning-Raum

SB: Schwimmbad

SA: Sauna

LES MILLS Body Training Systems

Seit vielen Jahren erfolgreich in unserem Angebot

**Spaß, Motivation, schnelle Trainingserfolge:
Mit unseren Programmen erlebt jeder Kursteilnehmer in der
Gruppe das Zusammenspiel von einfachen, energiegeladenen
Bewegungen zu mitreißender Musik.**

NEU! CXWORX™

LES MILLS

Der effektivste Weg Deine Körpermitte zu formen und die richtigen Muskelgruppen zu aktivieren und zu kontrollieren.
Ein hochintensives, 30 minütiges Intervalltraining.

BODYATTACK™

LES MILLS

Ein einfaches, hochintensives Gruppenfitness-Programm zu hinreißender Musik

BODYBALANCE™

LES MILLS

Das Yoga, Tai Chi und Pilates Work-Out, in dem man sich groß, stark, zentriert und ruhig fühlt.

BODYCOMBAT™

LES MILLS

Ein kampfssport-orientiertes Fitnessprogramm ohne Körperkontakt, dass Deine Power frei setzt.

BODYPUMP™

LES MILLS

Der schnellste Weg, um fit zu werden und Körperfett zu verbrennen

RPM™

LES MILLS

Die Fahrt Deines Lebens. Dem Straßenradfahren nachempfunden zu inspirierender, mitreißender Musik

FERIENSCHWIMMKURSE FÜR KINDER

Intensivkurse

1.Hälfte: 29.07.(Mo)-09.08.(Fr)

- Die Kinder müssen eine Mindestgröße von **115 cm** haben!
- Die Kinder sollten ab der 2. Stunde alleine unter die Dusche gehen.
- Ab der 2.Stunde bitte den Kindern nur noch von der Galerie aus zusehen.
- Die begleitenden Erwachsenen bringen bitte Badesandalen für den Schwimmbadbereich mit.

-Wassertemperatur im SB Friedrichsbad: 30°C-

Schwimmen Anfänger1 -Kinder ab 5 Jahren

Über die Wassergewöhnung und Wasserbewältigung sowie das Erlernen der Schwimmtechnik kann das „Seepferdchen-Abzeichen“ erworben werden.

SB Friedrichsbad

932250 **Mo.-Fr.** 10.45-11.30 Uhr 29.07.-09.08. 10x 90,00 E
932251 **Mo.-Do.** 11.30-12.15 Uhr 29.07.-08.08. 8x 72,00 E
Christian Nieberle

Schwimmen Anfänger2 -Kinder ab 5 Jahren

Der Kurs ist eingerichtet für Kinder, die bereits den Kurs „Anfängerschwimmen 1“ belegt haben, aber noch nicht mit dem „Seepferdchen“ abgeschlossen haben. Die Kinder sollen wassergewöhnt sein (= Tauchen, Gleiten etc.) und mindestens die Beinbewegung erlernt haben.

SB Friedrichsbad

932252 **Mo.-Fr.** 09.15-10.00 Uhr 29.07.-09.08. 10x 90,00 E
932253 **Mo.-Fr.** 10.00-10.45 Uhr 29.07.-09.08. 10x 90,00 E
Christian Nieberle

Schwimmabzeichen „Bronze“

Kinder, die das „Seepferdchen“ erworben haben, können weitere Grundschwimmarten lernen und den Erwerb des Jugendschwimmabzeichens „Bronze“ anstreben.

SB Friedrichsbad

932254 **Mo.-Do.** 12.15-13.00 Uhr 29.07.-08.08. 8x 72,00 E
Christian Nieberle

Schwimmabzeichen „Silber bzw. Gold“

Kinder, die „Bronze“ erworben haben, können weitere Grundschwimmarten lernen und den Erwerb des Jugendschwimmabzeichens „Silber“ / „Gold“ anstreben.

SB Friedrichsbad

932255 **Mo.-Do.** 13.00-13.45 Uhr 29.07.-08.08. 8x 72,00 E
Christian Nieberle

FERIENSCHWIMMKURSE FÜR KINDER

Intensivkurse

2.Hälfte: 12.08.(Mo)-23.08.(Fr)

- Die Kinder müssen eine Mindestgröße von **115 cm** haben!
- Die Kinder sollten ab der 2. Stunde alleine unter die Dusche gehen.
- Ab der 2.Stunde bitte den Kindern nur noch von der Galerie aus zusehen.
- Die begleitenden Erwachsenen bringen bitte Badesandalen für den Schwimmbadbereich mit.

-Wassertemperatur im SB Friedrichsbad: 30°C-

Schwimmen Anfänger1 -Kinder ab 5 Jahren

Über die Wassergewöhnung und Wasserbewältigung sowie das Erlernen der Schwimmtechnik kann das „Seepferdchen-Abzeichen“ erworben werden.

SB Friedrichsbad

932256 **Mo.-Fr.** 10.45-11.30 Uhr 12.08.-23.08. 10x 90,00 E
932257 **Mo.-Do.** 11.30-12.15 Uhr 12.08.-22.08. 8x 72,00 E
Christian Nieberle

Schwimmen Anfänger2 -Kinder ab 5 Jahren

Der Kurs ist eingerichtet für Kinder, die bereits den Kurs „Anfängerschwimmen 1“ belegt haben, aber noch nicht mit dem „Seepferdchen“ abgeschlossen haben. Die Kinder sollen wassergewöhnt sein (= Tauchen, Gleiten etc.) und mindestens die Beinbewegung erlernt haben.

SB Friedrichsbad

932258 **Mo.-Fr.** 09.15-10.00 Uhr 12.08.-23.08. 10x 90,00 E
932259 **Mo.-Fr.** 10.00-10.45 Uhr 12.08.-23.08. 10x 90,00 E
Christian Nieberle

Schwimmabzeichen „Bronze“

Kinder, die das „Seepferdchen“ erworben haben, können weitere Grundschwimmarten lernen und den Erwerb des Jugendschwimmabzeichens „Bronze“ anstreben.

SB Friedrichsbad

932260 **Mo.-Do.** 12.15-13.00 Uhr 12.08.-22.08. 8x 72,00 E
Christian Nieberle

Schwimmabzeichen „Silber bzw. Gold“

Kinder, die „Bronze“ erworben haben, können weitere Grundschwimmarten lernen und den Erwerb des Jugendschwimmabzeichens „Silber“ / „Gold“ anstreben.

SB Friedrichsbad

932261 **Mo.-Do.** 13.00-13.45 Uhr 12.08.-22.08. 8x 72,00 E
Christian Nieberle

Aquafitness für Frühaufsteher

Starten Sie fit in Ihre (Arbeits-)Woche

Erleben Sie mit viel Spaß die Kombination von Aquarobic und Aqua jogging: Gelenkschonende Gymnastik im Wasser beeinflusst das Herzkreislaufsystem positiv, führt zu einer erhöhten Fettverbrennung und erhöhten Fettverbrennung und Straffung von Muskeln und Bindegewebe.

-Wassertemperatur im SB Friedrichsbad: 30°C-

SB Friedrichsbad

932262 **Montag** 08.15-09.15 Uhr 05.08.-19.08. 3x 24,00 E
G. Schmidt

Aquafitness

Die neue Art der Wassergymnastik

Text siehe oben

-Wassertemperatur im SB Friedrichsbad: 30°C-

SB Friedrichsbad

932263 **Montag** 14.00-15.00 Uhr 05.08.-19.08. 3x 24,00 E
932264 **Montag** 19.15-20.00 Uhr 05.08.-19.08. 3x 21,00 E
932265 **Montag** 21.00-21.45 Uhr 05.08.-19.08. 3x 21,00 E
G. Schmidt

932266 **Dienstag** 14.00-15.00 Uhr 06.08.-20.08. 3x 24,00 E
932267 **Dienstag** 19.15-20.00 Uhr 06.08.-20.08. 3x 21,00 E
G. Schmidt

932268 **Mittwoch** 14.00-14.45 Uhr 07.08.-21.08. 3x 21,00 E
932269 **Mittwoch** 15.15-16.00 Uhr 07.08.-21.08. 3x 21,00 E
932270 **Mittwoch** 19.15-20.00 Uhr 07.08.-21.08. 3x 21,00 E
G. Schmidt

932271 **Donnerstag** 13.45-14.30 Uhr 08.08.-22.08. 3x 21,00 E
932272 **Donnerstag** 19.15-20.00 Uhr 08.08.-22.08. 3x 21,00 E
G. Schmidt

932273 **Freitag** 11.30-12.15 Uhr 09.08.-23.08. 3x 21,00 E
932274 **Freitag** 12.45-13.30 Uhr 09.08.-23.08. 3x 21,00 E
932275 **Freitag** 20.00-21.00 Uhr 09.08.-23.08. 3x 24,00 E
G. Schmidt

932276 **Samstag** 10.30-11.15 Uhr 10.08.-24.08. 3x 21,00 E
932277 **Samstag** 11.30-12.15 Uhr 10.08.-24.08. 3x 21,00 E
G. Schmidt

932278 **Sonntag** 10.30-11.15 Uhr 11.08.-25.08. 3x 21,00 E
932279 **Sonntag** 11.45-12.30 Uhr 11.08.-25.08. 3x 21,00 E
G. Schmidt

Bauch-Beine-Po...oho

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die im „Problemzonenbereich“ (Bauch, Beine, Po) die Muskulatur kräftigen und straffen möchten.

GH Friedrichsbad

932280 **Montag** 18.00-19.00 Uhr 05.08.-19.08. 3x 15,00 E
A.Kizil

932281 **Dienstag** 18.00-19.00 Uhr 06.08.-20.08. 3x 15,00 E
L.Bangert

932282 **Donnerstag** 18.00-19.00 Uhr 08.08.-22.08. 3x 15,00 E
L.Bangert

Bauch-Beine-Po und Aquafitness

Text siehe oben

Danach viel Spaß im Wasser bei der Aquafitness mit erhöhter Fettverbrennung und erhöhtem Kalorienverbrauch.

GH und SB Friedrichsbad

Bei diesem Kurs wurde der Preis um 15% reduziert:

932283 **Montag** 18.00-20.00 Uhr 05.08.-19.08. 3x 30,00 E
A.Kizil (BBPo 18.00-19.00 h)

G. Schmidt (Aquafitness 19.15-20.00 h)

932284 **Dienstag** 18.00-20.00 Uhr 06.08.-20.08. 3x 30,00 E
L.Bangert (BBPo 18.00-19.00 h)

G. Schmidt (Aquafitness 19.15-20.00 h)

932285 **Donnerstag** 18.00-20.00 Uhr 08.08.-22.08. 3x 30,00 E
L.Bangert (BBPo 18.00-19.00 h)

G. Schmidt (Aquafitness 19.15-20.00 h)

Bauch-Express

Das Turbotraining für einen schönen, straffen Bauch!

Nach einem kurzen Aufwärmprogramm konzentrieren wir uns auf das Training der geraden, schrägen, queren und inneren, tieferliegenden Bauchmuskulatur.

GH Friedrichsbad

932286 **Dienstag** 17.30-18.00 Uhr 06.08.-20.08. 3x 10,00 E
L.Bangert

932287 **Donnerstag** 20.15-20.45 Uhr 08.08.-22.08. 3x 10,00 E
L.Bangert

Working Woman

Die Powerkombination

Sie haben Problemzonen? Wir haben die Lösung: Ganzkörpertraining als Kombination aus Bauch-Beine-Po (= Problemzongymnastik), Body-Burn (= Programm zum Fettabbau), u.a. in Verbindung mit einfachem Stepaerobic-Basic-Training. Das Ergebnis: Erhöhte Fettverbrennung bei gleichzeitiger Muskel- und Gewebsstraffung.

GH Friedrichsbad

932288 **Montag** 18.00-19.00 Uhr 05.08.-19.08. 3x 15,00 E
A.Kizil

932289 **Dienstag** 18.00-19.00 Uhr 06.08.-20.08. 3x 15,00 E
L.Bangert

932290 **Donnerstag** 18.00-19.00 Uhr 08.08.-22.08. 3x 15,00 E
L.Bangert

Working Woman und Aquafitness

Text siehe oben

Danach viel Spaß im Wasser bei der Aquafitness mit erhöhter Fettverbrennung und erhöhtem Kalorienverbrauch.

GH und SB Friedrichsbad

Bei diesem Kurs wurde der Preis um 20% reduziert:

932291 **Montag** 18.00-20.00 Uhr 05.08.-19.08. 3x 30,00 E
A.Kizil (BBPo 18.00-19.00 h)

G. Schmidt (Aquafitness 19.15-20.00 h)

932292 **Dienstag** 18.00-20.00 Uhr 06.08.-20.08. 3x 30,00 E
L.Bangert (BBPo 18.00-19.00 h)

G. Schmidt (Aquafitness 19.15-20.00 h)

932293 **Donnerstag** 18.00-20.00 Uhr 08.08.-22.08. 3x 30,00 E
L.Bangert (BBPo 18.00-19.00 h)

G. Schmidt (Aquafitness 19.15-20.00 h)

Fatburner Intervall

Action und Fun

Ein abwechslungsreiches Programm aus effektivem Herz-Kreislauftraining und intensivem Workout. Keine komplizierten Choreografien, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ein Kurs voller Dynamik, Power und Fun.

GH Friedrichsbad

932294 **Montag** 18.00-19.00 Uhr 05.08.-19.08. 3x 15,00 E
A.Kizil

932295 **Dienstag** 18.00-19.00 Uhr 06.08.-20.08. 3x 15,00 E
L.Bangert

932296 **Donnerstag** 18.00-19.00 Uhr 08.08.-22.08. 3x 15,00 E
L.Bangert

CX WORX®

Der effektivste Weg, Deine Körpermitte zu formen und zu kontrollieren.

Warum CX WORKS®:

- Stärkt Deine Körpermitte in nur 30 Minuten
- Du lernst, die richtigen Muskelgruppen zu aktivieren, um optimale Kontrolle in Deiner Körpermitte zu erzielen

CX WORKS® bietet wichtige Grundlagen, damit Dein Körper stärker wird und gleichzeitig Deine Taille in Form kommt: Eine starke Körpermitte ist wichtig für alle körperlichen Aktivitäten.

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, wie Crunches und Hovers, bilden neben Übungen für Hüfte, Po und den unteren Rücken die Grundlage des Workouts.

GH Friedrichsbad

932297 **Dienstag** 18.15-18.45 Uhr 06.08.-20.08. 3x 10,00 E
T. Placzek

CXWORX® und Aquafitness

Text siehe oben

Danach viel Spaß im Wasser bei der Aquafitness mit erhöhter Fettverbrennung und erhöhtem Kalorienverbrauch.

GH und SB Friedrichsbad

Bei diesem Kurs wurde der Preis um 15% reduziert:

932298 **Dienstag** 18.15-20.00 Uhr 06.08.-20.08. 3x 25,00 E
T. Placzek (CXWORX™ 18.15-18.45 h)
G.Schmidt (Aquafitness 19-15-20.00 h)

BODYBALANCE®

Ist das Yoga, Tai Chi und Pilates Work-Out, in dem man sich groß, stark, zentriert und ruhig fühlt.

Warum BODYBALANCE™

- Verbessert Gelenkflexibilität und den persönlichen Bewegungsradius
- Erhöht die Grundkraft
- Verbessert die cardio-vaskulären Funktionen
- Verbrennt Kalorien
- Reduziert den Stresslevel

BODYBALANCE™ ist die persönliche Auszeit vom Stress und den Strapazen des täglichen Lebens – ein Bewegungsangebot, welches das körperliche und geistige Wohlbefinden verstärkt

GH Friedrichsbad

932299 **Dienstag** 19.00-20.00 Uhr 06.08.-20.08. 3x 15,00 E
L.Bangert

932300 **Donnerstag** 19.00-20.00 Uhr 08.08.-22.08. 3x 15,00 E
L.Bangert

BODYCOMBAT®

Ein kampfspororientiertes Fitnessprogramm ohne Körperkontakt

Warum BODYCOMBAT®:

- Verbessert die Herz-und Lungenfunktion und senkt das Risiko von Herzerkrankungen
- Trainiert und formt die Hauptmuskelgruppen des Körpers
- Verbrennt Kalorien und sorgt für einen schlanken Körper
- Verbessert Koordination und Mobilität
- Erhöht die Knochendichte
- Stabilisiert und verbessert die Körperhaltung
- Gibt mehr Selbstvertrauen

GH Friedrichsbad

932301 **Dienstag** 18.45-19.45 Uhr 06.08.-20.08. 3x 15,00 E
T. Placzek

BODYPUMP®

Der schnellste Weg, um fit zu werden und Körperfett zu verbrennen

Warum BODYPUMP™

- Verbrennt bis zu 600 Kalorien während einer Stunde
- Verbessert und formt die Muskulatur
- Verbessert die Knochendichte und ist so eine hervorragende Vorbeugung vor Osteoporose

GH Friedrichsbad

932302	Montag	19.00-20.00 Uhr	05.08.-19.08.	3x	15,00 E
	A. Kizil				
932303	Mittwoch	18.00-19.00 Uhr	07.08.-21.08.	3x	15,00 E
	G. Schmidt				
932304	Freitag	09.30-10.30 Uhr	09.08.-23.08.	3x	15,00 E
	G. Schmidt				
932305	Freitag	18.00-19.00 Uhr	09.08.-23.08.	3x	15,00 E
	G. Schmidt				

BODYPUMP® und Aquafitness

Text siehe oben

Danach viel Spaß im Wasser bei der Aquafitness mit erhöhter Fettverbrennung und erhöhtem Kalorienverbrauch.

GH und SB Friedrichsbad

Bei diesem Kurs wurde der Preis um 15% reduziert:

932306	Mittwoch	18.00-20.00 Uhr	07.08.-21.08.	3x	30,00 E
	G. Schmidt (PUMP 18.00-20.00 h/Aqua 19.15-20.00h)				

BODYPUMP® und RPM® = Indoor-Biking

Das ultimative Fettabbauprogramm:

Figurbetontes Ganzkörper-Workout und motivierendes Fahrrad-Gruppen-Training. Machen Sie mit bei unserem Trainingsprogramm, der Kombination von BODYPUMP™ (60 Min.) und RPM™ / Indoor-Biking (45 Min.)

GH und SP Friedrichsbad

Bei diesem Kurs wurde der Preis um 15% reduziert:

932307	Freitag	18.00-20.00 Uhr	09.08.-23.08.	3x	25,00 E
	G. Schmidt/B. Schmalenberg (BODYPUMP® 18.00-19.00 h/RPM 19.15-20.00 h)				

RPM® / INDOOR-BIKING=SPINNING

Die Fahrt Deines Lebens

Warum RPM™ / INDOOR-BIKING:

- Steigert die cardio-vasculäre Fitness
- Verbrennt Fett, formt Beine, Hüften, Po
- Man gewinnt muskuläre Ausdauer und Kraft, aber keine Masse
- Verbrennt bis zu 800 Kalorien bei einer Stunde
- Der Körper setzt Endorphine frei
- Schnelle Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit durch effektives Intervalltraining

SP Friedrichsbad

932308	Montag	19.15-20.00 Uhr	05.08.-19.08.	3x	15,00 E
	G. Schmidt/ B.Schmalenberg				
932309	Dienstag	18.15-19.00 Uhr	06.08.-20.08.	3x	15,00 E
	G. Schmidt				
932310	Mittwoch	18.15-19.00 Uhr	07.08.-21.08.	3x	15,00 E
	B.Schmalenberg /G. Schmidt				
932311	Donnerstag	18.00-18.45 Uhr	08.08.-22.08.	3x	15,00 E
	B.Schmalenberg				
932312	Donnerstag	19.30-20.15 Uhr	08.08.-22.08.	3x	15,00 E
	B.Schmalenberg				
932313	Freitag	19.15-20.00 Uhr	09.08.-23.08.	3x	15,00 E
	B.Schmalenberg				

RPM® / INDOOR-BIKING und Aquafitness

Text siehe oben

Danach viel Spaß im Wasser bei der Aquafitness mit erhöhter Fettverbrennung und erhöhtem Kalorienverbrauch.

SP und SB Friedrichsbad

Bei diesem Kurs wurde der Preis um 15% reduziert:

932314	Dienstag	18.15-20.00 Uhr	06.08.-20.08.	3x	30,00 E
	G. Schmidt (RPM™ 18.15-19.00 h / Aqua 19.15-20.00 h)				
932315	Mittwoch	18.15-20.00 Uhr	07.08.-21.08.	3x	30,00 E
	B. Schmalenberg /G. Schmidt (RPM™ 18.15-19.00 h) G. Schmidt (Aqua 19.15-20.00 h)				
932316	Donnerstag	18.00-20.00 Uhr	08.08.-22.08.	3x	30,00 E
	B. Schmalenberg (RPM™ 18.00-18.45) G. Schmidt (Aqua 19.15-20.00 h)				
932317	Freitag	19.15-20.45 Uhr	09.08.-23.08.	3x	30,00 E
	B. Schmalenberg (RPM™ 19.15-20.00 h) G. Schmidt (Aqua 20.00-20.45 h)				

Pilates

Bei diesem sanften Bewegungsangebot geht es in erster Linie um die Stärkung tiefliegender Muskulatur, die Verbesserung der Körperhaltung und die Geschmeidigkeit von Bewegungen. Jede Übung wird kontrolliert, konzentriert, fließend und mit unterstützender Atmung ausgeführt.

Der Schwerpunkt liegt auf der Körperkontrolle, die der Garant für mehr Körperbalance und Beweglichkeit ist.

GH Friedrichsbad

932318	Mittwoch	18.00-19.00 Uhr	07.08.-21.08.	3x	15,00 E
	W. Nینگelgen				

Öffentlichkeitsschwimmen Im SGZ Friedrichsbad (30°C)

Mo.	07.00-08.00 Uhr
Di.	07.00-09.00 Uhr
Mi.	07.00-09.00 Uhr
Do.	07.00-09.00 Uhr 15.00-18.00 Uhr
Fr.	07.00-09.00 Uhr
Sa.	07.00-10.00 Uhr

Präventives Rückentraining

Trainieren Sie für eine gesunde Wirbelsäule und einen belastbaren, schmerzfreien Rücken. Werden Sie vorbeugend aktiv.

Hauptziele des Kurses:

- Bewegungs- und Kräftigungsprogramm zum gezielten Aufbau der Rumpfmuskulatur.
- Harmonisches Gleichgewicht aller haltungsrelevanten Muskelgruppen.

GH Friedrichsbad

932319	Montag	11.00-12.00 Uhr	05.08.-19.08.	3x	15,00 E
	G. Schmidt				
932320	Montag	17.45-18.45 Uhr	05.08.-19.08.	3x	15,00 E
	G. Schmidt				

FR Friedrichsbad

932321	Dienstag	16.45-17.45 Uhr	06.08.-20.08.	3x	15,00 E
	G. Schmidt				
932322	Mittwoch	19.00-20.00 Uhr	07.08.-21.08.	3x	15,00 E
	W. Nینگelgen				

Präventives Rückentraining und Sauna

Text siehe S.15

Anschließende Entspannung und Erholung in der Sauna.

	FR und SA	Friedrichsbad							
932323	Dienstag	16.45-19.15 Uhr	06.08.-20.08.	3x	21,00	E			
		G. Schmidt (Präv. Rücken 16.45-17.45 h)							
		Freie Sauna o. Anleitung 17.45-19.15 h							
932324	Mittwoch	19.00-21.30 Uhr	07.08.-21.08.	3x	21,00	E			
		W. Ningelgen (Präv. Rücken 19.00-20.00 h)							
		Freie Sauna o. Anleitung 20.00-21.00 h							

Wirbelsäulengymnastik

Unsere Wirbelsäule wird Tag für Tag belastet, aber nicht immer schonend für den Rücken. Die Reaktionen unseres Körpers auf Bewegungsmangel und Fehlbeanspruchung der Wirbelsäule sind allgemein bekannt: Hexenschuss, Ischias, Nacken- und Kreuzschmerzen. Im Kurs werden Möglichkeiten aufgezeigt, sich rückengerecht zu verhalten. Systematische Haltungs- und Verhaltensschulung kann Körperhaltungen und Bewegungsabläufe verbessern.

		GH Friedrichsbad							
932325	Montag	11.00-12.00 Uhr	05.08.-19.08.	3x	15,00	E			
		G. Schmidt							
932326	Montag	17.45-18.45 Uhr	05.08.-19.08.	3x	15,00	E			
		G. Schmidt							

Ashtanga Yoga für Einsteiger

Hier lernst Du die ersten Positionen aus den 41 Positionen der ersten Ashtangayogaserie kennen. Schritt für Schritt bekommst Du hier die Möglichkeit, Dich mit der Yoga-Atmung auseinanderzusetzen, die Blickrichtung während der Yogapraxis zu fokussieren und Deine Konzentration zu schulen. Du kannst in diesem Kurs Deine Beweglichkeit verbessern und Deine Fehlhaltungen korrigieren. Ashtanga Yoga ist ein dynamisches Yoga, bei dem Schwitzen erwünscht ist.

		GH Friedrichsbad							
932327	Dienstag	17.45-18.45 Uhr	06.08.-20.08.	3x	18,00	E			
		S. Soylu							
		(Ashtanga-Yogawerkstatt Köln, Yoga Alliance der EU)							

Ashtanga Yoga für Senioren

„Jeder Mensch kann Yoga üben, auch im fortgeschrittenen Alter und mit körperlichen Einschränkungen. Die Yogaübungen werden individuell auf die Möglichkeiten des Teilnehmers angepasst. Schon nach ein paar Unterrichtsstunden wirst die wohltuende Kraft und Flexibilität an deinem eigenen Körper bemerken. Außerdem arbeiten wir gezielt mit unserem Atem, denn die Atemtherapie hilft uns, auch im hohen Alter selbstständig zu atmen und mit Yoga uns auch noch mit 90 Jahren die Schuhe selbst zuzubinden. Lasst uns gemeinsam in einer Gruppe diesen Weg zu uns Selbst gehen, um so lange wie möglich selbstbestimmt zu leben“.

		GH Friedrichsbad							
932328	Montag	10.00-11.00 Uhr	05.08.-19.08.	3x	18,00	E			
		S. Soylu							
		(Ashtanga-Yogawerkstatt Köln, Yoga Alliance der EU)							
932329	Dienstag	16.15-17.15 Uhr	06.08.-20.08.	3x	18,00	E			
		S. Soylu							
		(Ashtanga-Yogawerkstatt Köln, Yoga Alliance der EU)							

Ashtanga Yoga für Fortgeschrittene

Hast Du eine Zeit lang im Kurs „Ashtangayoga für Einsteiger“ praktiziert und die Empfehlung bekommen, jetzt neue Positionen zu erlernen und etwas mehr und zeitlich länger zu praktizieren? Dann ist es an der Zeit, die Sitzpositionen zu erlernen und tiefer ins Yoga einzutauchen, um Schritt-für-Schritt die erste Serie zu vervollständigen.

		GH Friedrichsbad							
932330	Dienstag	17.15-18.45 Uhr	06.08.-20.08.	3x	27,00	E			
		S. Soylu							
		(Ashtanga-Yogawerkstatt Köln, Yoga Alliance der EU)							

ZUMBA® FITNESS – Tanzen für Deine Fitness

		GH Friedrichsbad							
932331	Dienstag	17.45-18.45 Uhr	06.08.-20.08.	3x	15,00	E			
		Olga Solomonova (Zumba-Instruktorin)							
932332	Mittwoch	19.00-20.00 Uhr	07.08.-21.08.	3x	15,00	E			
		Olga Solomonova (Zumba-Instruktorin)							
932333	Freitag	10.00-11.00 Uhr	09.08.-23.08.	3x	15,00	E			
		Sima Vagaie (Zumba-Instruktorin)							

