

Bewegt im Kleb				Juli 2021			VHS Mixs		
	Montag 05.07.2021	Dienstag 06.07.2021	Donnerstag 08.07.2021	Montag 12.07.2021	Dienstag 13.07.2021	Donnerstag 15.07.2021	Montag 19.07.2021	Dienstag 20.07.2021	Donnerstag 22.07.2021
Zeit		09.00	09.00		09.00	09.00		09.00	09.00
was? wer?		<i>Hatha-Yoga: Walter Kocheise</i>	<i>Rückenfit: Sabine Koch</i>		<i>Hatha-Yoga: Walter Kocheise</i>	<i>Rückenfit: Sabine Koch</i>		<i>Hatha-Yoga: Walter Kocheise</i>	<i>Rückenfit: Sabine Koch</i>
Zeit	18.00	17.30	18.30	18.00	17.30	18.30	18.00	17.30	18.30
was? wer?	Zumba-Time: Tamara Schieler	<i>Line-Dance: Andrea Holzäpfel</i>	<i>Fit Mix: Angela Adam</i>	Zumba-Time: Jasmin Günthner	<i>Fit Mix: Alexandra Nagel</i>	<i>Dance-Aerobic: Angela Vucetic</i>	Zumba-Time: Tamara Schieler	<i>Line-Dance: Andrea Holzäpfel</i>	<i>Fit Mix: Angela Vucetic</i>
August 2020									
	Montag 26.07.2021	Dienstag 27.07.2021	Donnerstag 29.07.2021	Montag 02.08.2021	Dienstag 03.08.2021	Donnerstag 05.08.2021	Montag 09.08.2021	Dienstag 10.08.2021	Donnerstag 12.08.2021
Zeit		09.00	09.00		09.00	09.00		09.00	09.00
was? wer?		<i>Hatha-Yoga: Walter Kocheise</i>	<i>Core-Training: Sabine Koch</i>		<i>Hatha-Yoga: Walter Kocheise</i>	<i>Pilates Angela Adam</i>		<i>Pilates: Angela Adam</i>	<i>Core-Training: Sabine Koch</i>
Zeit	18.00	17.30	18.30	18.00	17.30	18.30	18.00	17.30	18.30
was? wer?	Zumba-Time: Tamara Schieler	<i>Line-Dance: Andrea Holzäpfel</i>	<i>Rücken Aktiv:: Angela Vucetic</i>	Zumba-Time: Jasmin Günthner	<i>Fit Mix: Alexandra Nagel</i>	<i>Rückenfit: Angela Adam:</i>	Zumba-Time: Jasmin Günthner	<i>Bodystyling: Alexandra Nagel</i>	<i>Fit-Mix: Alexandra Nagel</i>
August 2021							September 2021		
	Montag 16.08.2021	Dienstag 17.08.2021	Donnerstag 19.08.2021	Montag 23.08.2021	Dienstag 24.08.2021	Donnerstag 26.08.2021	Montag 30.08.2021	Dienstag 31.08.2021	Donnerstag 01.09.2021

Zeit		09.00	09.00		09.00	09.00		09.00	09.00
was? wer?		<i>Funktionelles Bodyworkout: Alexandra Nagel</i>	Rückenfit, Angela Adam		<i>Funktionelles Bodyworkout: Alexandra Nagel</i>	<i>Hatha-Yoga: Walter Kocheise</i>		<i>Rückenfit: Angela Adam</i>	<i>Fit-Mix: Angela Adam</i>
Zeit	18.00	17.30	18.30	18.00	17.30	18.30	18.00	17.30	18.30
was? wer?	Zumba-Time: Jasmin Günthner	<i>Line Dance: Andrea Holzäpfel</i>	<i>Bodystyling: Alexandra Nagel</i>	Zumba-Time: Jasmin Günthner	<i>Line-Dance: Andrea Holzäpfel</i>	<i>Fit Mix: Alexandra Nagel</i>	Zumba-Time: Jasmin Günthner	<i>Line-Dance Andrea Holzäpfel</i>	<i>YoungGo: A. Foerster- Neumann</i>
September 2020									
	Montag 06.09.2021	Dienstag 07.09.2021	Donnerstag 09.09.2021						
Zeit		09.00	09.00						
was? wer?		<i>Fit-Mix Angela Adam</i>	<i>Fit-Mix, Angela Adam</i>						
Zeit	18.00	17.30	18.30						
was? wer?	Zumba-Time: Jasmin Günthner	<i>Line-Dance: Andrea Holzäpfel</i>	<i>YoungGo: A. Foerster- Neumann</i>						

Kursbeschreibung (Dozent/in) 2021:

Bodystyling (Alexandra Nagel): Ein ganzheitliches Körper- und Gesundheitstraining, mit dem Sie ohne komplexe Choreographien, aber mit viel Spaß und Musik Ihren Körper auf gesunde Weise fit halten. Durch Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken wird der Körper gezielt gestärkt. Verschiedene Koordinations-, Entspannungs- und Haltungsübungen runden die Stunden ab.

Core-Training für Bauch und Rücken (Sabine Koch): Das Workout für Bauch, Beine, Po und Rücken. Core-Übungen können mehr: Sie sind so konzipiert, dass immer auch die Core-Muskulatur gekräftigt wird. Das ist die tief liegende Muskulatur vor allem von Bauch und Rücken, die unter anderem für eine gute, gesunde Haltung bzw. für die Aufrichtung der Wirbelsäule sorgt. Ein dynamisches Rundum-Training, das Bauch, Beine, Po und Rücken in kurzer Zeit in Bestform bringt.

Dance Aerobic (Angela Vucetic) Dance Aerobic basiert auf den Grundsritten der Aerobic. Es verbindet Fitness und Tanz. Wer also Spaß am Tanzen hat und gleichzeitig etwas für seine Fitness tun möchte, ist in der Dance Aerobic goldrichtig. Kleine, aber leichte Schrittkombinationen werden wie beim klassischen Aerobic im Verlauf der Trainingsstunde zu einer kleinen Choreographie aufgebaut. Die Dance Aerobic verbessert die Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Flexibilität, Kondition und Koordination und wird zu aktueller Musik ausgeführt. - abwechslungsreich und individuell.

Funktionelles Bodyworkout Training (Alexandra Nagel): Lust auf alltagsrelevante Bewegungsabläufe und Training von verschiedenen Muskelgruppen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir trainieren neben alltäglichen Bewegungen und unsere Ausdauer auch unsere Core Muskulatur und stärken diese mit komplexen Bewegungsabläufen, die wir mit unserem eigenen Körpergewicht stemmen. Insbesondere die Stabilität, Flexibilität und Stabilität werden hier gefordert und gefördert. Es erwarten Sie abwechslungsreiche Übungen im Intervall Modus, im Gruppentraining oder mit Trainingspartner. Gerne auch mit Baby oder Kind im Kinderwagen.

Fit-Mix (Angela Adam, Alexandra Nagel, Angela Vucetic): Ein Allround-Kurs an der frischen Luft zur Verbesserung ihrer Fitness. Laden Sie Ihre Batterien auf und steigern Sie ihre Motivation durch das Training in der Gruppe und im Freien. Der angebotene Kurs möchte Ihre Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer verbessern. Dazu kombinieren wir Laufeinheiten, Koordinationsübungen und stationäre Übungen.

Ganzkörperkräftigung (Rebecca Cuomo): Bodystyling unter neuem Titel! Ein ganzheitliches Körper- und Gesundheitstraining, mit dem Sie ohne komplexe Choreographien, aber mit viel Spaß und Musik Ihren Körper auf gesunde Weise fit halten. Durch Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po und Rücken wird der Körper gezielt gestärkt. Verschiedene Koordinations-, Entspannungs- und Haltungsübungen runden die Stunden ab. Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Turnschuhe

Hatha-YOGA (Walter Kocheise): YOGA ist einer der ältesten überlieferten Wege zur Entwicklung körperlicher Ausgewogenheit und innerer Ruhe. Die YOGA-Praxis besteht aus Körperhaltungen, Atem- und Reinigungsübungen, Entspannungsphasen und auch Meditation ist ein Bestandteil von Hatha-Yoga. YOGA steht jedem Menschen offen - unabhängig von Alter, Beweglichkeit und Weltanschauung. Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, evtl. eine Decke, rutschfeste Socken/Turnschuhe.

Line Dance. Tanzen für Jung und Alt, mit oder ohne Partner: (Andrea Holzäpfel): Wenn Sie sich gerne durch Tanzen fit halten möchten und keinen Partner haben, ist Line Dance genau richtig für Sie. Wir erlernen gemeinsame Schrittfolgen und verschiedene Choreographien und tanzen auf verschiedene Musiktitel aus der Pop- und Rockmusik, aber auch zu Cha Cha, Walzer, Samba, Rumba und Country. Linedance - das bedeutet Tanzen ohne Partner, aber natürlich auch gerne mit Partner! Wir tanzen in Linien und Reihen, aber hoffentlich nicht aus der Reihe. Bitte mitbringen: etwas zu trinken, wenn vorhanden Schuhe mit Ledersohle, ansonsten Turnschuhe / Sneaker, evtl. ein Handtuch und vor allem gute Laune.

Pilates (Angela Adam): Auf sanfte Weise, im Einklang mit unserem Atem werden die tiefen Muskeln insbesondere des Bauchs, Rückens und Beckenbodens trainiert und das Zentrum unseres Körpers, das Power-House, gekräftigt. Das ausgewogene Programm aus Kräftigungs- und Dehnübungen verbessert die Körperhaltung und sensibilisiert für die Körperwahrnehmung. Pilates ist bestens geeignet zum Stressabbau und zur Vermeidung von Rückenschmerzen. Matte und Turnschuhe bitte mitbringen.

Rücken Aktiv – für einen beweglichen und starken Rücken (Angela Vucetic): Unsere Rückenmuskulatur ist eine komplexe und vielschichtige Muskulatur die für einen gesunden Rücken ständig bewegt und gefordert werden muss. Gemeinsam wollen wir in diesem Kurs nicht nur die Muskulatur des Rückens trainieren, sondern auch die gesamte Rumpfmuskulatur, die aufeinander aufbaut und so für eine gesunde Haltung sorgt. Mitzubringen ist Handtuch, Getränk und Turnschuhe.

Rückenfit: (Angela Adam, Sabine Koch) Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Handtuch, Turnschuhe.

YoungGo (Astrid Foerster-Neumann)

Bei diesem Outdoor - Walking verwenden wir Bewegungsverstärker, die über 90% der Muskeln ansprechen. So garantieren wir ein effektives Ganzkörpertraining. Mit gezielten Übungen an unterschiedlichen Stationen im Park, bauen wir Muskulatur auf, Fett ab, trainieren Ausdauer, Kraft und stärken den Rücken. Für jedes Fitnesslevel geeignet. YoungGo- Mover werden von der Trainerin gestellt. Bitte mitbringen :wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, Getränk.

Zumba (Jasmin Günthner) Das momentan weltweit angesagteste Fitnessworkout jetzt auch bei uns! Zu heißen Latino-Rhythmen trainieren wir auf neue, lockere, absolut positiv stimmende Art und Weise Kraft und Ausdauer! "Join the party" heißt das Zumba-Motto und wir tun genau DAS! Bitte mitbringen: Sportschuhe, Getränk