



Fitness

Fitness-Mix

Ab 17.01.2018 10.120
Mi., 08:45 - 10:00 Uhr 13 Mal 60 €
Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse, Tanzsaal Kursleiterin:
Anke Langer

Lassen Sie sich in jeder Stunde von neuen Fitnesstrends von A wie AROHA bis Z wie ZUMBA-Fitness überraschen: Aroha, Aerobic, Bewegter Rücken, BBP, „Fasziales Training“, Bodystyling, Pilates, Flexibar, Funktionelles Fitnesstraining, Koordinationstraining, DeepWork und Zumba-Fitness. Grundlagenfitness erwünscht.

Fitness-Mix am Donnerstag für Sportliche

Ab 18.01.2018 10.129 12 Mal Kursleiterin:
Do., 20:15 - 21:30 Uhr 54 € Anke Langer
Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse, Tanzsaal

Lassen Sie sich in jeder Stunde von neuen Fitnesstrends von A wie AROHA bis Z wie ZUMBA-Fitness überraschen: Aroha, Aerobic, BBP, Bewegter Rücken „Fasziales Training“, Bodystyling, Pilates, Flexibar, Funktionelles Fitnesstraining, Koordinationstraining, DeepWork und Zumba-Fitness. Grundlagenfitness erwünscht.



DRUMSTICK-Aerobic

Am 18.02.2018 10.146 1 Mal Kursleiterin:
So., 19:30 - 20:45 Uhr 6 € Anke Langer
Nassauer Hof, Hattersheim, Vereinsraum

Eine Aerobicstunde mit STICKS, die ein intensives Workout enthält. Durch den Einsatz der Sticks wird die Arm- und Rückenmuskulatur gekräftigt und es werden bei diesem HKL-Training zusätzliche Kalorien verbrannt.



Zumba Fitness®

Ab 20.02. - 20.03.2018 10.143
 Di., 20:00 - 21:00 Uhr 5 Mal
 Kursleiterin: Sandra Savio 18 €
weiterer Kurs: 24.04. - 19.06.2018 8 Mal
 Nassauer Hof, Vereinsraum 29 €
 Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Zumba Fitness® für Fortgeschrittene

Am Sa. 13.01.+03.02.+17.02.+24.02.+03.03.+24.03.+
 So. 22.04.+29.04.+27.05.18

Sa./So. 10:15 - 11:30 Uhr 10.137
 9 Mal 41 € Kursleiterin: Anke Langer
 Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse, Tanzsaal

Aroha und Aroha-STICK

Am Sa. 13.01.+03.02.+17.02.+24.02.+03.03.+24.03.+
 So. 22.04. + 29.04. + 27.05.18

Sa./So. 09:00 - 10:00 Uhr 10.136
 9 Mal 41 € Kursleiterin: Anke Langer
 Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse, Tanzsaal

SLASHPIPE -The Power of Water - ein ganzheitliches Training

Am 15.04.2018 10.142 12 €
 So., 9:30 - 10:30 Uhr 1 Mal Kursleiterin: Anke Langer
 Seniorenzentrum Altmünstermühle Erbsengasse, Tanzsaal

Das Wasser im Innern der SLASHPIPE bewegt sich permanent und sorgt für ein natürliches Chaos. Ob im Stehen, Sitzen oder Liegen, ob schnell oder langsam, bei jeder Übung sind Sie und Ihre Sinne gefordert: Sie müssen die Kräfte des Wassers wieder ins Gleichgewicht bringen. Ein ganzheitliches Training voller Power!





Fitness



Tanz Dich fit ins Neue Jahr mit Zumba und Zumba Strong mit Tanja und Anke

| | | |
|------------------------|--------|-------|
| Am 27.01.2017 | 10.145 | 1 Mal |
| Sa., 19:00 - 20:45 Uhr | | 10 € |

Nassauer Hof, Hattersheim, Vereinsraum

DEEPWORK™ - Die neue einzigartige Dimension des funktionellen Trainings

| | | | |
|------------------------|--------|-------|---------------|
| Am So. 14.01.2018 | 10.139 | 1 Mal | Kursleiterin: |
| So., 19:30 - 20:30 Uhr | | 6 € | Anke Langer |

Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse, Tanzsaal
weiterer Termin: 04.03.2018

deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Probiere dieses Training aus und komme an Deine Grenzen. **Voraussetzung:** Gute Fitnesskondition.
Da dieses Training sehr athletisch ist, ist es auch für Männer gut geeignet.

Step im 3/4 Takt

| | | | |
|-------------------|--------|-------|---------------|
| Am So. 21.01.2018 | 10.148 | 1 Mal | Kursleiterin: |
| 19:30 - 20:30 Uhr | | 6 € | Anke Langer |

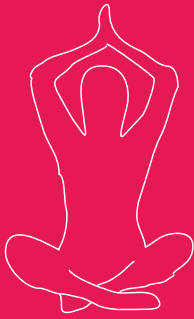
Hattersheim, Nassauer Hof, Vereinsraum
weiterer Termin: 24.04.2018



Aerobic - Revival aus den 80zigern

| | | | |
|------------------------|--------|-------|---------------|
| Am 25.02.2018 | 10.141 | 1 Mal | Kursleiterin: |
| So., 19:30 - 20:30 Uhr | | 6 € | Anke Langer |

Nassauer Hof, Hattersheim, Vereinsraum



Wirbelsäulengymnastik

Ab 15.01. - 04.06.2018 10.125
 Mo., 08:15 - 09:15 Uhr 17 Mal
 Kursleiterin: Ellen Hensel 61 €

Seniorenzentrum Altmünstermühle,
 Erbsengasse, Tanzsaal

weiterer Kurs: Mo., 09:15 – 10:15 Uhr 10.126

Fitness für den Rücken

Ab 15.01. - 18.06.2018 10.122 108 €
 Mo., 18:00 - 19:30 Uhr 20 Mal

weiterer Kurs: Mo., 19:45 - 21:15 Uhr 10.123
 Seniorenzentrum Altmünstermühle, Kursleiterin:
 Erbsengasse, Tanzsaal R. Winterstein

Ab 16.01. - 19.06.2018 10.124 103 €
 Di., 17:30 - 19:00 Uhr 19 Mal

Heinrich-Böll-Schule, Sporthalle, Vorraum
 Arbeiten mit dem Thera-Band, Beckenboden, Rücken-
 und Haltungsschulung, Redondoball.

Entlaste Deinen Rücken, trainiere Deinen Körper!

Ab 15.02. - 03.05.2018 10.130 54 €
 Do., 18:30 - 20:00 Uhr 10 Mal Kursleiterin:
 Kita Wirbelwind, Pregelstraße 10 Doris Pfuhl

Durch funktionelle Gymnastik, Walken und Entspannungsübungen sollen in diesem Kurs der Rücken gestärkt und Fehlbelastungen vorgebeugt werden. Die Ganzheitlichkeit sowie das Wohlbefinden stehen dabei im Mittelpunkt. Bitte eine Decke oder Matte mitbringen.

Bewegter Rücken - Fasziales Training

Am 13.01. + 03.02. + 17.02. + 24.02. + 03.03.2018
 Sa. 11:45 - 13:00 Uhr 10.138 23 €
 Seniorenzentrum Altmünstermühle 5 Mal Kursleiterin:
 Erbsengasse, Tanzsaal Anke Langer

Ziel des Bewegungskonzeptes ist es, den Körper als Einheit zu begreifen und auf alle Strukturen und deren Vernetzung untereinander einzugehen. Im Zentrum stehen dabei die bindegewebigen Strukturen des Körpers (Faszien), deren Trainierbarkeit und deren wichtige Aufgabe im Haltungs- und Stabilisierungsprozess. Die fließenden Bewegungsabläufe zur Musik (Flows) und die harmonisch ineinander übergehenden Übungsabfolgen regen den Stoffwechsel an, versorgen die passiven Strukturen der Gelenke optimal und erhöhen die Beweglichkeit und das Wohlbefinden im Körper. Mitzubringen sind: Gymnastikmatte und warme Socken.



Bewegung

Pilates - Training

- Balance von Körper und Geist

Ab 19.01. - 22.06.2018 10.134 54 €
Fr., 8:30 - 9:30 Uhr 15 Mal Kursleiterin:
Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal Petra Schäfer

Pilates ist ein figurformendes und haltungsverbesserndes Matten-Programm, bei dem Muskeln, Gelenke sowie das gesamte Bindegewebe mit einbezogen werden. Mitzubringen sind: Gymnastikmatte und warme Socken.

Fit für den Alltag

Ab 17.01.2018 10.121 13 Mal Kursleiterin:
Mi., 10:15 - 11:30 Uhr 60 € Anke Langer
Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse, Tanzsaal


Ausdauertraining, Funktionelles Fitnesstraining, Koordinationstraining/propriozeptivisches Training, Faszientraining, Wirbelsäulengymnastik, Sturzprophylaxe, Entspannung.

Fitness- und Gesundheitstag

Am Sa. 17.03.2018 10.140 1 Mal Kursleiterin:
12:30 - 18:00 Uhr 40 € Anke Langer
Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse, Tanzsaal

Werde fit und lass Dich von einem abwechslungsreichen Fitness- und Gesundheitsprogramm überraschen. Grundlagenfitness und Aerobickenntnisse sind erwünscht. Getränke und Obst werden als Zwischenimbiss gereicht.

Functional Aging für Best Ager

Am So. 18.03.2018 10.147 1 Mal  Kursleiterin:
14:00 - 16:00 Uhr 15 € Anke Langer
Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse, Tanzsaal

Was kann Bewegung im Alter erreichen? Wie sollte ich mich im Alter ernähren?
Ein Bewegungsworkshop für Best Ager

Stressfrei & fit ins Wochenende

Ab 26.01. - 08.06.2018 10.132 72 €
Fr., 18:30 - 19:45 Uhr 16 Mal Kursleiterin: Astrid Malinowski
Nassauer Hof, Hattersheim, Vereinsraum

Mit viel Spaß starten wir ein Work-Out, das sich positiv auf unser Herz-Kreislaufsystem und zielgerichtet gegen muskuläre Dysbalancen auswirkt.
Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, ein Getränk sowie Sportschuhe mit.



Erst was tun, wenn es zwickt und zwackt??

Ab 16.01. - 22.05.2018 10.135
Di., 09:00 - 10:00 Uhr 13 Mal
Kursleiterin: Claudia Michels 40 7
Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal

Meist werden wir erst dann aktiv, wenn Beschwerden auftreten. Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbau-training, Wahrnehmungsübungen und einem wohltuenden Entspannungsteil zum Abschluss der Stunde wird der Rücken gestärkt. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

Fit und beweglich bis ins hohe Alter

Ab 05.02. - 18.06.2018 11.101 16 Mal
Mo., 09:00 - 10:00 Uhr 34 € Kursleiterin:
Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal Monika Tropp

Zu Beginn der Stunde wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt. Die Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur sowie Koordinations- und Stabilisationsübungen stehen im Mittelpunkt. Es kommen verschiedene Trainingsgeräte zum Einsatz. Die Stunde klingt mit sanften Dehnübungen aus.

Ziel: mehr Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden.
Bitte eine Matte und ein Getränk mitbringen.

Die Kurse finden in Zusammenarbeit mit dem DRK statt.





Tanz

Line-Dance / Multi Dance

Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse Tanzsaal

Kursleiterin: Vera Langer

Ab 18.01. - 07.06.2018

11.103

Do., 13:30 - 15:00 Uhr

16 Mal

77 €

weiterer Kurs: 15:15 - 16:45 Uhr

11.104

Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal

Einsteigerkurs

Ab 18.01. - 07.06.2018

11.105

38 €

Do., 17:00 - 18:00 Uhr

12 Mal

Getanzt wird ohne Partner nach Choreografien basierend auf Social-Dance, Disco, Country Dance. Außer dem gesundheitsfördernden Aspekt als regelmäßigem Körpertraining, Bewegung, Kondition und Konzentration kommt die Geselligkeit dazu.

Infos unter www.fitness-dance.de

Die Choreographien unterliegt dem Deutschen Urheberrecht. Eine Weitergabe ist nicht erlaubt. Eine Präsentation in der Öffentlichkeit ist nur mit der Anwesenheit der Kursleiterin gestattet.



Tanzen für Junggebliebene

Ab 08.02. - 28.06.2018

11.102

Do., 14:00 - 15:30 Uhr

15 Nachmittage

Alter Posthof Hattersheim,
Kutschersaal

47 €

Kursleiterin: Monika Tropp

Tanzen macht Spaß, hält Körper und Geist fit und weckt Lebensfreude. Wir tanzen in der Gruppe, internationale Folkloretänze, Mixer, Squares, Quadrillen, Tänze in der Gasse, Blocktänze und vieles mehr. Von einfachen bis zu anspruchsvolleren Schrittfolgen ist alles dabei.

Schnuppertag Tanzen in den Sommerferien

Am 12.07.2018

11.106

8 €

Kursleiterin: Monika Tropp

Do., 10:00 - 11:30 Uhr und 13:30 - 15:00 Uhr

Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal



Leichte und beschwingte Mitmachtänze für Jedermann

Haben Sie Lust mal wieder zu Tanzen? Wir tanzen in der Gruppe, einfache Kreis- und Gassentänze zu den unterschiedlichsten Melodien. Freude und Geselligkeit stehen im Vordergrund. Bitte bringen Sie sich für die Pause etwas zu Essen und Trinken mit.



Entspannung

Qi-Gong -

Einführung in die Chinesische Heilgymnastik

Ab 18.01. - 07.06.2018 10.102 15 Mal
Do., 09:00 - 10:00 Uhr 54 €
Kursleiterin: Ellen Hensel
Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal

weiterer Kurs: von 10:00 - 11:00 Uhr 10.301

Gesundheitsfördernde Übungen aus dem alten China, welche die Lebensenergie steigern, die Körperhaltung, Kondition und Atmung verbessern und für geistige Ausgeglichenheit und Entspannung sorgen.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.



Tai-Ji-Qigong für Anfänger - die 18 Übungen

Ab 07.02. - 25.04.2018 10.103 10 Mal
Mi., 17:00 - 18:00 Uhr 36 €
Seniorenzentrum Altmünstermühle,
erbsengasse 12, Tanzsaal Kursleiterin: Beatrix Rinkart

Die kreisenden und dehnenden Übungsformen werden im bewegten Stand praktiziert und können von Menschen beliebigen Alters leicht erlernt werden. Über ein sanftes Muskeltraining hinaus bewirken die langsam ausgeführten Übungsformen eine achtsame Selbstwahrnehmung und innere Balance. Der Energiefluss im Körper wird harmonisiert und das allgemeine Wohlbefinden gefördert.





Entspannung

Hatha-Yoga

Seniorenzentrum Altmünstermühle,
Erbsengasse, Tanzsaal

Ab 16.01. - 20.03.2018 10.104 9 Vormittage
Di., 08:45 - 10:15 Uhr 54 € Kursleiterin: N. N.

weiterer Kurs: von 10:30 - 12:00 Uhr 10.105

Ab 27.03. - 19.06.2018 10.107 12 Abende
Di., 18:15 - 19:45 Uhr 65 € Kursleiter: Edgar Kaiser
Der Kurs ist Krankenkassenzertifiziert.

Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Ab 16.01. - 20.03.2018 10.108 9 Abende
Di., 20:00 - 21:30 Uhr 54 € Kursleiterin: Susanne Bunte

weiterer Kurs: 10.04. - 19.06.2018 54 € 9 Abende
Die Kurse sind Krankenkassenzertifiziert.

Yoga- Achtsamkeit & bewusstes Körperspüren

Ab 16.01. - 20.03.2018 10.106 8 Nachmittage
Di., 16:30 - 18:00 Uhr 43 € Kursleiterin: Roswitha Seyd

weiterer Kurs: 10.04. - 19.06.2018 54 € 10 Nachmittage

Körperbewusstheit, den Körper kennen und spüren lernen, Faszienewebe erspüren,
Entspannung - die Aufmerksamkeit nach innen richten, Stressabbau - zur Ruhe kommen,
Anatomisch-funktionelles Üben der Yoga-Asana, Haltungs- und Bewegungsmuster erkennen

Yoga für Geübte

Ab 31.01. - 30.05.2018 10.110 16 Abende
Mi., 18:15 - 19:45 Uhr 86 € Kursleiterin: Grit Eschmann

Yoga für Beginner und Wiedereinsteiger

Ab 31.01. - 30.05.2018 10.111 16 Abende
Mi., 20:00 - 21:30 Uhr 86 € Kursleiterin: Grit Eschmann