

Fitness
 Rücken
 Bewegung
 Tanz
 Entspannung
 Meditation

Zumba Fitness®

Ab 15.08. - 26.09.17 10.343
 Di., 20:00 - 21:00 Uhr 7 Mal
 Kursleiterin: Sandra Savio 25 €
weiterer Kurs: 07.11. - 12.12.17 7 Mal
 Nassauer Hof, Vereinsraum 25 €
 Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Zumba Fitness® für Fortgeschrittene

Am Sa. 19.08. + 09.09. + 16.09. + 07.10. + 21.10. +
 So. 05.11. + 26.11. + 03.12.
 Sa./So. 10:15 - 11:30 Uhr 10.337
 9 Mal 41 € Kursleiterin: Anke Langer
 Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse, Tanzsaal

Aroha und Aroha-STICK

Am Sa. 19.08. + 09.09. + 16.09. + 07.10. + 21.10. +
 So. 05.11. + 26.11. + 03.12.
 Sa./So. 09:00 - 10:00 Uhr 10.336
 9 Mal 41 € Kursleiterin: Anke Langer
 Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse, Tanzsaal

SLASHPIPE -The Power of Water - ein ganzheitliches Training

Am 12.11.2017 10.342 12 €
 So., 10:00 - 11:15 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

Fitness-Mix

Ab 23.08. - 29.11.2017 10.320
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 24.08. - 30.11.2017 10.329 13 Mal Kursleiterin:
Do., 20:15 - 21:30 Uhr 60 € 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.

Step-Aerobic

Am 03.09.2017 10.341 1 Mal Kursleiterin:
So., 19:30 - 20:30 Uhr 6 € Anke Langer
Nassauer Hof, Hattersheim, Vereinsraum

weitere Termine: 08.10. + 12.11. + 10.12.2017



DEEPWORK™ - Die neue einzigartige Dimension des funktionellen Trainings

Am So. 17.09.2017 10.339 1 Mal Kursleiterin:
So., 19:30 - 20:30 Uhr 6 € Anke Langer
Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse, Tanzsaal

weiter Kurs: 15.10.17

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.



Rücken



Wirbelsäulengymnastik

Ab 14.08. - 27.11.2017 10.325
Mo., 08:15 - 09:15 Uhr 14 Mal
Kursleiterin: Ellen Hensel 50 €

Seniorenzentrum Altmünstermühle,
Erbsengasse, Tanzsaal

weiterer Kurs: Mo., 09:15 – 10:15 Uhr 10.326

Fitness für den Rücken

Ab 14.08. - 11.12.2017 10.322 87 €
Mo., 18:00 - 19:30 Uhr 16 Mal Kursleiterin:
Seniorenzentrum Altmünstermühle, R. Winterstein
Erbsengasse, Tanzsaal

10.323 **weiterer Kurs:** Mo., 19:45 - 21:15 Uhr

10.324 **weiterer Kurs:** Di., ab 15.08. - 12.12.2017 14 mal
17:30 - 19:00 Uhr 76 €

Informationen bei Frau Winterstein Telefon 06190 2573.
Arbeiten mit dem Thera-Band, Rücken- und Haltungsschulung,
Beckenboden, Redondoball.

Entlaste Deinen Rücken, trainiere Deinen Körper!

Ab 28.08. - 13.11.2017 10.330 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 19.08. + 09.09. + 16.09. + 07.10. + 14.10. + 21.10.17
Sa. 11:45 - 13:00 Uhr 10.338 27 €
Seniorenzentrum Altmünstermühle 6 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 18.08. - 15.12.2017 10.334 43 €
Fr., 8:30 - 9:30 Uhr 12 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 23.08. - 29.11.2017 10.321 13 Mal Kursleiterin:
Mi., 10:15 - 11:30 Uhr 60 € Anke Langer
Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse, Tanzsaal

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

Fitness- und Gesundheitstag

Am Sa. 23.09.2017 10.340 1 Mal Kursleiterin:
12:30 - 18:00 Uhr 40 € Anke Langer
Hattersheim, Nassauer Hof, Vereinsraum

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

KAHA

Am Sa. 09.12.2017 10.345 1 Mal Kursleiterin:
9:30 - 10:30 Uhr 6 € Anke Langer
Hattersheim, Nassauer Hof, Vereinsraum



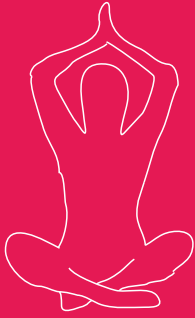
KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „energiegeladen“. Es ist inspiriert vom Taichi, Kung Fu, dem Haka und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren - eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.

Stressfrei & fit ins Wochenende

Ab 01.09. - 08.12.2017 10.332 60 €
Fr., 18:30 - 19:45 Uhr 13 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 29.08. - 12.12.2017 10.335
Di., 09:00 - 10:00 Uhr 11 Mal
Kursleiterin: Claudia Michels 40 €
Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal

Meist werden wir erst dann aktiv, wenn Beschwerden auftreten. Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining, 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 28.08. - 27.11.2017 11.301 10 Mal
Mo., 09:00 - 10:00 Uhr 21 € 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 07.09. - 14.12.2017	11.303	
Do., 13:30 - 15:00 Uhr	13 Mal	63 €
weiterer Kurs: 15:15 - 16:45 Uhr	11.304	

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 unterl. 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 14.09. - 07.12.2017	11.302
Do., 14:15 - 15:45 Uhr	10 Nachmittage
Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal	32 €
Kursleiterin: Margret Wehling	

Ausgewählte Tanzformen, die keines Partners bedürfen. Für Menschen, die sich noch nicht zum „alten Eisen“ zählen und Spaß am Tanzen zu angenehm rhythmischer Musik haben.



Entspannung

Einführung in die Meditation Schritt für Schritt unterschiedlichen Methoden

ab 30.08. - 06.12.2017 10.311 70 €
Mi., 20:00 - 21:30 Uhr 13 Abende

Kursleiterin: Grit Eschmann
Seniorenzentrum Altmünstermühle
Erbsengasse, Tanzsaal

Eine bewusste Entscheidung für sich selbst um sich neu einzuordnen in die Spur zu mehr Gelassenheit.

Der Kurs stellt dazu die Weichen mit der Basis des AT, unterschiedlichen Meditations- u. Yogapraktiken und das Beleuchten von aktuellen Lebensthemen.

Das Lächeln gehört auch mit zum Programm.

Ziel ist es, das Spannungsfeld des Alltags zu begrenzen und eine bessere Balance zwischen Aktivität und Ruhe zu finden.

Gönnen Sie sich Entspannung und Entschleunigung

Sa., 16.09.2017 14:00 - 18:00 Uhr 10.313 20 €
Seniorenzentrum Altmünstermühle, 1 Mal
Erbsengasse, Tanzsaal Kursleiterin: Eichhorn-Reichhold

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen. Entspannen Sie sich u. a. bei Progressiver Muskelentspannung, Autogenes Training, Fantasiereise und Meditation. Bitte bringen Sie eine Decke, warme

Abendentspannung

Ab 18.09.- 04.12.2017 10.314 30 €
Mi., 20:00 - 21:00 Uhr 8 Mal
Nassauer Hof, Hattersheim, Vereinsraum Kursleiterin: Eichhorn-Reichhold

Sie können in diesem Kurs verschiedene Entspannungstechniken erlernen oder vertiefen. Hauptaugenmerk liegt auf der Progressiven Muskelentspannung. Meditation, Autogenes Training und Meditation sind ebenfalls Bestandteil des Kurses. Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke, evtl. ein Kissen und

Was tut mir gut?



Am 04.11.2017 10.309 15 €
Sa., 10:00 - 13:00 Uhr 1 Mal
Nassauer Hof, Hattersheim, Vereinsraum Kursleiterin: Eichhorn-Reichhold

Entspannung, Bachblüten, Aufstellung? Lassen wir uns überraschen, was der Tag uns bringt. Bitte Wasser mitbringen.





Entspannung

Qi-Gong -

Einführung in die Chinesische Heilgymnastik

Ab 15.08. - 07.12.2017 10.302 14 Mal
Do., 09:00 - 10:00 Uhr 50 € 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.

Hatha-Yoga

Seniorenzentrum Altmünstermühle,
Erbsengasse, Tanzsaal

Ab 15.08. - 05.12.2017 10.304 13 Vormittage
Di., 08:45 - 10:15 Uhr 70 € Kursleiterin: Claire Fargere-Wolf

weiterer Kurs: von 10:30 - 12:00 Uhr 10.305

Ab 05.09. - 05.12.2017 10.307 12 Abende
Di., 18:15 - 19:45 Uhr 65 € Kursleiter: Edgar Kaiser
Der Kurs ist Krankenkassenzertifiziert.

Winterkurs: 05.12. - 27.02.2018 10.305

Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Ab 22.08. - 05.12.2017 10.308 13 Abende
Di., 20:00 - 21:30 Uhr 70 € Kursleiterin: Susanne Bunte
Der Kurs ist Krankenkassenzertifiziert.

Yoga- Achtsamkeit & bewusstes Körperspüren

Ab 15.08. - 05.12.2017 10.306 13 Nachmittage
Di., 16:30 - 18:00 Uhr 70 € Kursleiterin: Roswitha Seyd

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 Wiedereinsteiger und Geübte

Ab 30.08. - 06.12.2017 10.310 13 Abende
Mi., 18:15 - 19:45 Uhr 70 € Kursleiterin: Grit Eschmann