

Progressive Muskelentspannung

Beginn: Montag, 08.01.2018

Kurs I von 17.00 – 18.15 Uhr im Mehrgenerationenhaus

Kurs II von 18.30 – 19.45 Uhr im Mehrgenerationenhaus

Mitzubringen sind Socken und Decke.

Kursgebühr 80,00 € (bei Beginn zu zahlen)

Der Kurs ist förderfähig durch alle Krankenkassen

Kursleitung: Sabine Schropp

Yogatherapie

Beginn Kurs I Montag, 08.01.2018 18.00-19.20 Uhr

Yogatherapie

Beginn Kurs II Montag, 08.01.2018 19.30-20.45 Uhr

Yogatherapie für Fortgeschrittene

Viele Menschen finden heutzutage zum Yoga, um sich von Stresssymptomen,

wie Rückenschmerzen, Verdauungsproblemen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen,

Nervosität, Unruhe, Angst usw. zu befreien.

Die Yogatherapie geht von der Grundidee aus, dass der Körper in der Lage ist, sich selbst zu regulieren. Dass viele Übel vor allem mit der Deregulierung des Körpers verbunden sind. Yoga

hilft ein Gleichgewicht zu halten. Die Yogatherapie zielt darauf ab, die persönlichen Ressourcen zu entwickeln und das natürliche Gleichgewicht wieder herzustellen, physisch als auch mental.

Die Yogatherapie basiert auf der Erfahrung von Yoga, gepaart mit den aktuellen wissenschaftlichen und medizinischem Wissen.

Sie ist keineswegs ein Ersatz für moderne medizinische Therapien, sondern eine Reihe ergänzender Instrumente, die in Verbindung mit medizinischen Behandlungen eingesetzt werden können.

Ort: Spiegelraum der Dreifachturnhalle

Kursleitung: Yogalehrerin Jana Konradyova

Kursgebühren für 10 Abende: 50,00 Euro

Für TV-Mitglieder 40,00 Euro

Neuanmeldungen erforderlich unter: 09972/1544

Fit und gesund (standardisiertes Kursprogramm)

für die fitte Frau 55plus

Beginn: Freitag, 12.1.2018

Ein Sportprogramm auch für Neueinsteiger, die sich bisher noch nicht sportlich betätigt haben. Mit einem leichten Ausdauer- und Kräftigungsprogramm zu einem effektiven Training für Fitness und Gesundheit.

Kurs von 15.30-16.30 Uhr im Gymnastikraum der Grundschule

Kursgebühren: 10 Std. 35,00 Euro (zuschussfähig durch Krankenkassen)

Kursleitung: Marianne Brey

Anmeldung im Kurs möglich

Zumba-Fitness Für Einsteiger u. Fortgeschrittene

Beginn: Donnerstag, 18.01.2018

10 Stunden jeweils von 20.00 – 21.00 Uhr in der Grundschule

Kursgebühren für 10 Stunden 30 Euro

TV-Mitglieder kostenlos/Zehnerkarten möglich

Kursleitung: Monika Eisenhart

Anmeldungen im Kurs möglich

Piloxing

Beginn: Dienstag, 16.01.2018

Grundschulturnhalle von 20.00-21.00 Uhr

Kursgebühren für 6 Stunden 25,00 Euro

TV-Mitglieder: 15,00 Euro

Anmeldung im Kurs möglich

Zumba Gold

Beginn: Dienstag, 16.01.2018

Eine einfachere leichtere Form von Zumba-Fitness.

10 Stunden jeweils von 18.00 – 19.00 Uhr.

Kursgebühren für 10 Stunden 30 Euro

TV-Mitglieder kostenlos/Zehnerkarten möglich

Kursleitung: Monika Eisenhart

Anmeldungen im Kurs möglich.

Frauen-Fitness-Fun

Beginn wird in der Tagespresse bekannt gegeben

immer Donnerstag

Ein Mix aus Bauch-Beine-Po, Gymnastik und Step.

Im Gymnastikraum der Grundschule von 19.00 – 20.00 Uhr

Kursgebühren für 10 Stunden 25,00 Euro

Für TV Mitglieder 15,00 Euro

Kursleitung: Barbara Heimann und Elke Ruhland

Anmeldung im Kurs möglich

Damengymnastik

Fortlaufendes Angebot

Gymnastik-Mix mit Rückenfit

Mittwochs in der Grundschulturnhalle

Jeweils 20.00 – 21.00 Uhr

Leitung: Sigrid Frei, Evi Schmid

Pilates

Beginn wird in der Tagespresse bekannt gegeben

immer Dienstags

Pilates für Fortgeschrittene mit und ohne Kleingeräten

Im Spiegelraum der Dreifachturnhalle von 19.00 – 20.00 Uhr

Kursgebühren für 10 Stunden 25,00 Euro

Für TV Mitglieder 15,00 Euro

Kursleitung: Viola Pollmann

Anmeldung im Kurs möglich.

Halbschwimmer-Training

Kursbeginn: Samstag, 24.02.18

Jeweils von 11.00 bis 13.00 Uhr 4 Doppelstunden

Kursleitung Sigrid Frei

Ort: Aquafit Waldmünchen Hintereingang

Kosten 55,00 Euro

Aqua-Gymnastik/Aqua-Pilates

Kursbeginn: Montag, 08.01.18

Kursleitung Sigrid Frei

Beginn: Kurs I – 17.30 Uhr

Kurs II – 18.30 Uhr

Aquafit Waldmünchen Hintereingang Kosten 75,00 Euro (kassenförderfähig)