

Online-Sportangebot Juli 2021



Kurszeiten	Kursbeschreibung
<p>Montags 17:00-17:45 Uhr</p> <p>Moderates Ganzkörper Training Mit Selina</p>	<p>Gönnen Sie sich und Ihrem Körper ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Es werden gezielte Übungen stehend, liegend oder sitzend zur allgemeinen Verbesserung der Beweglichkeit eingebunden. Gleichmaßen werden die Koordination und das Gleichgewicht geschult.</p> <p>Material (wird zu Kursbeginn bekannt gegeben): Matte/Unterlage, mittelgroßes Handtuch, Kurzhanteln/Wasserflaschen, Stuhl, Besenstil, Socken</p>
<p>Dienstags 19:00-19:45 Uhr</p> <p>Entspannungs-Kurs Mit Iveta</p>	<p>Im Entspannungs-Kurs lernen Sie nicht nur das Loslassen in Ihren Alltag zu integrieren, sondern auch den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Verschiedene Techniken aus dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelrelaxation und dem Yoga helfen jedem Teilnehmer dabei, das Richtige für die eigene Erholung und den Stressabbau zu finden. Schöpfen Sie neue Energie durch geführte Meditationen, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Phantasiereisen oder den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung der Muskeln. Lass los...</p> <p>Material: Bequeme Kleidung, eine (Yoga) Matte, eine Decke und ein kleines Kissen</p>