



Rückenfit Montags von 11:00 – 12:00 Uhr

Buchungsnummer: GR- 1022022

Mit gezielten Übungen festigen wir den Beckenboden und stärken die Becken- und Rumpfmuskulatur. Dabei geht es zunächst darum, die Muskeln richtig wahrzunehmen und anzusteuern, denn sie stärken den gesamten Körper, insbesondere die Körpermitte.

So können wir ganz gezielt den Rücken kräftigen - gelenkschonend und zielorientiert!

8 Termine:

- 02.05.2022
- 09.05.2022
- 15.05.2022
- 22.05.2022
- 30.05.2022
- 12.06.2022
- 20.06.2022
- 27.06.2022

Preis: 56 €

Preis für Vereinsmitglieder: 44 €

Kursleiterin: Jessica Schittek

Bitte schicken Sie Ihre Buchung per E-Mail an sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de



der sport- und reha verein

im gesundheitszentrum in bad waldliesborn e.v.

Mitglied Reha Sport Deutschland

Fit und Entspannt in den Tag

Montags von 08:00 – 09:00 Uhr

Buchungsnummer: GE-1022002

Dieser Start in den Tag tut Körper und Seele gut. Durch zielorientiertes, ganzheitliches, funktionelles und abwechslungsreiches Training steigern wir Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit im gesamten Körper. Durch Achtsamkeits- und Atemübungen können wir aktiviert, geerdet und entspannt in die Woche starten.

Buchungsnummer: GE-1022002

8 Termine:

- 02.05.2022
- 09.05.2022
- 15.05.2022
- 22.05.2022
- 30.05.2022
- 12.06.2022
- 20.06.2022
- 27.06.2022

Preis: 56 €

Preis für Vereinsmitglieder: 44 €

Kursleiterin: Monja Geistmeier

Bitte schicken Sie Ihre Buchung per E-Mail an sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de



Yoga Basic Level 0

Montags von 16 – 17 Uhr

Buchungsnummer: GF - 01022022

Im Yoga nutzen wir Asanas (Übungen und Positionen) um Körper und Atmung zu verbinden. So beruhigen wir den Geist und verbinden uns mit uns selbst. Im Gleichklang mit der Atmung wird die Muskulatur gestärkt und gedehnt, die Gelenke werden mobilisiert. Eine tiefe Entspannung stellt sich in Shavasana ein. Atmung und Bewusst sein führt zu einer tiefen Entspannung.

8 Termine:

- 02.05.2022
- 09.05.2022
- 15.05.2022
- 22.05.2022
- 30.05.2022
- 12.06.2022
- 20.06.2022
- 27.06.2022

Preis: 72 €

Preis für Mitglieder: 56 €

Kursleiterin: Mechthild Klaus

Bitte schicken Sie Ihre Buchung per E-Mail an sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de



Vinyasa Yoga Level 1-2

Montags von 17 – 18 Uhr

Buchungsnummer: GE - 02022022

In diesem Kurs wird in Form von Vinyasa Yoga eine dynamische Form des Yogas praktiziert, die bewusstseinsweiternd wirkt. Atmung und Bewegung werden in fließenden Bewegungsabläufen synchronisiert. So entsteht die Meditation in Bewegung. Achtsamkeit und Bewusstsein in der Ausführung von Asanas und Flows führen in eine tiefe Entspannung Shavasana.

8 Termine:

- 02.05.2022
- 09.05.2022
- 15.05.2022
- 22.05.2022
- 30.05.2022
- 12.06.2022
- 20.06.2022
- 27.06.2022

Preis: 72 €

Preis für Mitglieder: 56 €

Kursleiterin: Mechthild Klaus

Bitte schicken Sie Ihre Buchung per E-Mail an sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de



der sport- und reha verein

im gesundheitszentrum in bad waldliesborn e.v.

Mitglied Reha Sport Deutschland

Early Morning

Dienstags von 8:00 – 9:00 Uhr

Buchungsnummer: GF - 20022022

Dieser Start in den Tag tut Körper und Seele gut. Hier wird mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten trainiert. Durch Dehnung und Kräftigung der Muskulatur wird die Beweglichkeit, Haltung und Körperwahrnehmung verbessert. Zudem wird, unter anderem mit Faszientraining, die Tiefenmuskulatur angesprochen. Am Ende jeden Kurses gibt es eine Entspannungseinheit.

8 Termine:

- 03.05.2022
- 10.05.2022
- 17.05.2022
- 24.05.2022
- 31.05.2022
- 07.06.2022
- 14.06.2022
- 21.06.2022

Preis: 56 €

Preis für Mitglieder: 44 €

Kursleiterin: Pia Deister

Bitte schicken Sie Ihre Buchung per E-Mail an sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de

IGT – Intensives Ganzkörpertraining Dienstags von 18 – 19 Uhr

Buchungsnummer: GF- 1022022

Im Vordergrund dieser Trainingsreihe stehen die Verbesserung der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur. Übungen mit moderater bis intensiver Belastung trainieren und straffen dabei den gesamten Körper. Für Abwechslung und Spaß sorgen unterschiedliche Trainingseinheiten mit diversen Materialien.

8 Termine:

- 03.05.2022
- 10.05.2022
- 17.05.2022
- 24.05.2022
- 31.05.2022
- 07.06.2022
- 14.06.2022
- 21.06.2022

Preis: 56 €

Preis für Mitglieder: 44 €

Kursleiterin: Angelika Schittek

Bitte schicken Sie Ihre Buchung per E-Mail an sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de



der sport- und reha verein
im gesundheitszentrum in bad waldliesborn e.v.

Mitglied Reha Sport Deutschland

Rückenfit

Dienstags von 19 – 20 Uhr

Buchungsnummer: GR- 2022022

Mit gezielten Übungen festigen wir den Beckenboden und stärken die Becken- und Rumpfmuskulatur. Dabei geht es zunächst darum, die Muskeln richtig wahrzunehmen und anzusteuern, denn sie stärken den gesamten Körper, insbesondere die Körpermitte.

So können wir ganz gezielt den Rücken kräftigen - gelenkschonend und zielorientiert!

8 Termine:

- 03.05.2022
- 10.05.2022
- 17.05.2022
- 24.05.2022
- 31.05.2022
- 07.06.2022
- 14.06.2022
- 21.06.2022

Preis: 56 €

Preis für Mitglieder: 44 €

Kursleiterin: Angelika Schittek

Bitte schicken Sie Ihre Buchung per E-Mail an sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de



Entspannungsmix

Donnerstags von 11 - 12 Uhr

Buchungsnummer: GE- 3022022

In diesem Kurs werden wir gemeinsam verschiedene Entspannungstechniken kennenlernen. Der Körper wird durch die verschiedenen Anteile aus körperaktiven Techniken, wie der progressiven Muskelentspannung oder dem Qi Gong, und den rein gedanklichen Techniken, wie der geführten Meditation und dem autogenen Training geschult. Zudem bekommst du kleine Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag mit nach Hause um im Nachgang bewusst entspannt zu bleiben.

8 Termine:

- 28.04.2022
- 05.05.2022
- 12.05.2022
- 19.05.2022
- 02.06.2022
- 09.06.2022
- 23.06.2022
- 30.06.2022

Preis 56 €

Für Mitglieder: 44 €

Kursleiterin: Monja Geistmeier

Bitte schicken Sie Ihre Buchung per E-Mail an sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de