



**Der sport-und rehavererein im
gesundheitszentrum in bad waldliesborn
e.V. - ein Verein für die ganze Familie**

Ihre Gesundheit - unsere
Leidenschaft

Alle aktuellen Kurse in Bad Waldliesborn im Überblick



| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Ihre Gesundheit - Unsere Leidenschaft |
|--|-------------------------------------|---|------------------------------------|----------------------------------|--|
| 09:00 Wirbelsäulengymnastik Medium | 09:00 Wirbelsäulengymnastik light | 09:00 Wirbelsäulengymnastik medium | 09:00 Wirbelsäulengymnastik light | 09:00 Schulter& Nacken | Kursziel Gesundheitskurs |
| 10:00 Bewegt mit TEP | 10:00 Hockergymnastik | 10:00 Laufen ohne Schnaufen | 10:00 Wirbelsäulengymnastik medium | 10:00 Sport trotz(t) Osteoporose | |
| | | Krebszellen 11:00 mögen keine Beeren | | | Kosten Gesundheitskurs: 10 Einheiten Normalpreis : ab 70 € Vereinsmitglieder: ab 55 € |
| 16:30 Vinyasa Yoga | 16:00 Sport trotz(t) Osteoporose | | | | |
| | 17:00 Wirbelsäulengymnastik light | | | | |
| | 18:00 Bewegt und aktiv älter werden | 18:00 Wirbelsäulengymnastik light | 18:00 Wirbelsäulengymnastik light | | |
| | 19:00 Rückenfit | 19:00 Wirbelsäulengymnastik medium | 19:00 Wirbelsäulengymnastik medium | | Informationen : Der Kurs Vinyasa Yoga dauert 60 Minuten. Die Kosten betragen 100 €. Für Vereinsmitglieder 80 €. |
| Kursbeschreibungen | | | | | Anmeldemöglichkeiten: 1) Sie füllen die Rückseite dieses Flyers aus und schicken diesen an die unten angegebene Adresse. 2) Sie schicken uns eine Mail mit dem Anmeldebogen oder den anzugebenden Daten |
| <p>Rückenfit: 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!</p> <p>Vinyasa Yoga: Bei Vinyasa Yoga wird 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.</p> <p>Bewegt und aktiv älter werden: In diesem Kurs arbeiten wir an Gleichgewicht, Beweglichkeit und Kondition um Alltagsbewegungen möglichst lange gut und selbstständig zu bewältigen. Der Austausch untereinander sowie eine Menge Spaß kommen hierbei nicht zu kurz.</p> | | | | | <p>Ansprechpartner : Frau Jessica Schittek und Herr Wolfgang Goertner Quellenstr. 60 59556 Lippstadt Tel.: <u>02941/8001252</u> erreichbar Di + Do 16 - 18 Uhr oder per Mail: sport-undrehavererein@bad-waldliesborn.de</p> |
| Start der Gesundheitskurse : 10.10.2022 | | | | | Buchung und weitere Informationen finden Sie auf: www.bad-waldliesborn.de |