

24.08.2021 – VHS-Kurs: Rückenfit - Rücken in Balance

In diesem Kurs trainieren wir mit unterschiedlichen Trainingsmethoden (Pilates, Coretraining, sensomotorisches Training, HIIT etc.). Ziel ist eine Verbesserung der Muskelausdauer und Beweglichkeit.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Handtuch mitbringen!

20.00 – 21.00 Uhr, 14x, Familienzentrum Rappelkiste, Schmidt,

Entgelt: 41,-- €

Kurs-Nr. S4423A

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte

30.08.2021 – VHS-Kurs: Zumba® - Gold

Zumba®-Gold ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA®. Ein Sport - und Fitnessprogramm welches speziell für Anfänger, Ältere und Erwachsene mit langer Sportpause, einfach ...die Fitness-Einsteiger-Variante.

Leute, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet, finden hier das Richtige. Der Kurs enthält einfache Zumba® Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren.

19.00 – 20.00 Uhr, 12x, Mehrzweckhalle Nideggen, Konrad Adenauer Straße 1

Entgelt: 37,50 €

Kurs-Nr. S4604A

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte

06.09.2021 – VHS-Kurs: Bodystyling

Übungen für die Bauch-, Bein- und Pomuskulatur, Trainingselemente für den Oberkörper, Cellulitis-Muskeltraining, rückschonende Pilates-Gymnastik und Beckenbodentraining. Ebenso trainieren wir die Faszien. Alle Problemzonen werden intensiv behandelt, Kraft und Ausdauer gestärkt, die Koordination verbessert und Osteoporose sowie Rückenproblemen vorgebeugt. Diese Art der Gymnastik ist erwiesenermaßen auch für Personen mit Fibromyalgie geeignet.

Bitte Gymnastikmatte und Faszienrolle mitbringen.

19.30 – 21.00 Uhr, 12x, Familienzentrum Rappelkiste, Schmidt,

Entgelt: 37,50 €

Kurs-Nr. S4436A

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte

06.09.2021 – VHS-Kurs: Orientalischer Tanz - für Frauen mit und ohne Vorkenntnisse

Grundschritte, schöne Körperfiguren und eine schöne Handstellung werden geübt. Später kommt, dem Level angepasst, eine Choreografie dazu. Tanztechnik, Improvisation und das Tanzen mit Schleier werden vermittelt. Alter und Figur spielen keine Rolle; es zählt alleine der Spaß, zu orientalischen Klängen zu tanzen. Die Dozentin berät Sie auch gerne tagsüber telefonisch.

18.30 – 19.30 Uhr, 10x, Familienzentrum Rappelkiste, Schmidt,

Entgelt: 36,00 € bei 8 TN

Kurs-Nr. S4636A

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte
