

## Kurse in Nideggen

### **Bodystyling**

Das Programm baut sich auf aus Übungen für die Bauch-, Bein- und Pomuskulatur, Trainingselementen für den Oberkörper, Cellulitis-Muskeltraining, rüchenschonender 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.

Hautgewebefestigung, Muskelstärkung und Figurformung sind die Ziele. Diese Art der Gymnastik ist erwiesenermaßen auch für Personen mit Fibromyalgie geeignet.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

**Abendkurs,** Familienzentrum Rappelkiste, Schmidt, Im Wiesental 5

montags, 19.2.–7.5.18, 10x,

19.30–21.00 Uhr, 20 Ustd.

Mit Irmgard Gunkel (Nesrin), 02473-939072

Entgelt: 43,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte

Kursnr. M4436B

### **Orientalischer Tanz**

- für Teilnehmende ohne/ mit geringen Vorkenntnissen

In Kooperation mit dem Familienzentrum „Rappelkiste“, Nideggen-Schmidt.

Orientalischer Tanz, oft auch Bauchtanz genannt, ist eine Bewegungskunst, die zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele beiträgt.

Wirbelsäule und Rücken werden gestärkt, das Becken besser durchblutet. Der Körper wird geschmeidig und beweglich und deshalb sind die Bewegungsabläufe in jedem Alter erlernbar.

Die Dozentin berät Sie gerne telefonisch (nur tagsüber).

**Abendkurs,** Familienzentrum Rappelkiste, Schmidt, Im Wiesental 5

montags, 19.2.–7.5.18, 10x,

18.00–19.30 Uhr, 20 Ustd.

Mit Irmgard Gunkel (Nesrin), 02473-939072

Entgelt: 43,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte

Kursnr. M4636B

### **Zumba® – Fitness**

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessstraining.

**Abendkurs,** Mehrzweckhalle Nideggen, Konrad-Adenauer Strasse 1

montags, 9.4.–2.7.18, 11x, 19.00–20.00 Uhr,

15 Ustd.

Mit Blanka Lüdorf, 02424 201770

Entgelt: 35,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte

Kursnr. M4607C

### **Rückenfit – Rücken in Balance**

In diesem Kurs trainieren wir mit unterschiedlichsten Trainingsmethoden (Pilates, Coretraining, propiozeptisches Muskeltraining etc.).

Ziel ist die Kräftigung und Dehnung der unterschiedlichen Muskelgruppen.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Handtuch mitbringen!

**Abendkurs,** Familienzentrum Rappelkiste, Schmidt, Im Wiesental 5

dienstags, 10.4.–3.7.18, 11x,

20.00–21.00 Uhr, 15 Ustd.

Mit Diana Falter Entgelt: 32,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte

Kursnr. M4423C

### **Yin/Yang-Yoga**

- in Kooperation mit dem Familienzentrum „Rappelkiste“, Nideggen-Schmidt

Yin/Yang-Yoga ist eine Synthese aus Hatha-Yoga und Yin-Yoga in Kombination mit speziellen Übungen für Füße und Beckenboden.

Yin-Yoga wirkt besonders auf Bänder und Faszien. Der Part des Yang-Yoga ist die Kräftigung der Muskulatur. Zusammen mit Fuß- und Beckenbodenübungen wird eine sehr positive Wirkung für den gesamten Organismus bewirkt, ganz besonders für den Rücken.

**Abendkurs,** Familienzentrum Rappelkiste, Schmidt, Im Wiesental 5

mittwochs, 17.1.–21.3.18, 10x,

18.25–19.55 Uhr, 20 Ustd.

Mit Suzanne Adanabi Riede

Entgelt: 55,- €, bei 8 TN

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte

Kursnr. M4335B

**Abendkurs,** Familienzentrum Rappelkiste, Schmidt, Im Wiesental 5

mittwochs, 11.4.–11.7.18, 13x,

18.25–19.55 Uhr, 26 Ustd.

Mit Suzanne Adanabi Riede

Entgelt: 71,50 €, bei 8 TN

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte

Kursnr. M4335C