

Angebot der Gymnastikabteilung

Kursangebot: Yoga für Anfänger

eine stufenweise und rückengerechte Einführung in die klassischen Yoga-Techniken, Körperhaltungen sowie das Erlernen von Atem-, Entspannungs-, Konzentrations- und Meditationstechniken.

für jedes Alter

montags 18.00 – 19.30 Uhr

Beginn: Montag, 23.02.2015

in der Aula der Grundschule Allendorf/Lumda

Unkostenbeitrag: 20,00 EUR für 10 Abende

Übungsleiterin: Sabina Schafft

Kursangebot: Yoga für Fortgeschrittene

für Teilnehmer jeden Alters mit Grundkenntnissen der klassischen Yoga-Techniken

montags 19.30 – 21.00 Uhr

Beginn: Montag, 23.02.2015

in der Aula der Grundschule Allendorf/Lumda

Unkostenbeitrag: 20,00 EUR für 10 Abende

Übungsleiterin: Sabina Schafft

Kursangebot: Aqua-Fitness

zur Stärkung der Muskulatur im Wasser ohne Gelenkbelastung

für jedes Alter

dienstags 20.00-21.00 Uhr

seit Dienstag 20.01.2015 – Einstieg noch möglich

im Hallenbad der Clemens-Brentano-Europaschule in Lollar

Unkostenbeitrag: 82,50 EUR für 15 Stunden

Treffpunkt für gemeinsame Abfahrt: 19.30 Uhr am Rathaus Allendorf/Lumda

Übungsleiter: Martin Schmidt

Fit im Alter

Ganzheitliche Fitness, Balance, Kraft und Stabilität für Sie und Ihn.

Mit Sport, Spiel, Spaß und Musik die Kondition und Koordination verbessern.

Alter: ab 60 Jahre

montags 15.00 - 16.00 Uhr

in der Turnhalle der Grundschule Allendorf/Lumda

Übungsleiterin: Jelena Goliseva

Mutter-Kind-Turnen

Spiel und Spaß für die Kleinsten mit ihren Muttis / Papas

Alter: Kinder ab Krabbelalter

dienstags 16.00-17.30 Uhr

in der Turnhalle der Grundschule Allendorf/Lumda
Übungsleiterin: Tanja Buining

Kinderturnen

für Kinder zwischen 4 und 14 Jahren
mittwochs 15.30-17.30 Uhr
in der Turnhalle der Grundschule Allendorf/Lumda
Übungsleiterin: Simone Fey und Daniela Michel

Bodystyling

abwechslungsreiche Gymnastik mit Musik
Alter: ab 14 Jahre
mittwochs 20.00-21.00 Uhr
in der Turnhalle der Grundschule Allendorf/Lumda
Übungsleiterin: Katharina Polzer

Aerobic

Power-Aerobic mit Anna
Alter: ab 14 Jahre
freitags 17.00-18.00 Uhr
in der Turnhalle der Grundschule Allendorf/Lumda
Übungsleiterin: Anna Nickel

Rückenstärkung

für Sie und Ihn in jedem Alter
freitags 18.00-19.00 Uhr
in der Turnhalle der Grundschule Allendorf/Lumda
Übungsleiterin: Anna Nickel und Jelena Goliseva