

KURSPROGRAMM Frühjahr 2024

Kneipp-Aktiv Club Doren

Wirbelsäulengymnastik und Smovey-Training

mit Eugenie Von der Thannen

Beginn Montag, 08.01.2024, 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Turnsaal Volksschule Doren

Kosten für 12 Einheiten: Kneippmitglieder € 50,00, Nichtmitglieder € 60,00

Pilates mit Anneliese

Beginn Montag, 08.01.2024, 20:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Turnsaal Talenteschule Doren

Kosten für 12 Einheiten: Kneippmitglieder € 50,00, Nichtmitglieder € 60,00

Treffpunkt:TANZ

„Tanzen ab der Lebensmitte“

Info: Melitta Fehr, Telefonnummer 0664/4027662

Beginn: Dienstag, 16.01.2024, 15:45 bis 17:00 Uhr

Ort: Turnsaal Volksschule Doren

Kosten für 8 Einheiten: Kneippmitglieder € 40,00, Nichtmitglieder € 50,00

Hatha-Yoga mit Teresa

Beginn: Dienstag, 09.01.2024, 19:00 bis 20:15 Uhr

Ort: Turnsaal Volksschule Doren

Kosten für 10 Einheiten: Kneippmitglieder € 80,00, Nichtmitglieder € 100,00

Anmeldung bis 30.12.23 bei Daniela unter Telefonnummer 0664/5318707

Fit in den Frühling

mit Physiotherapeut Andreas Hammerer

Beginn: Mittwoch, 10.01.2024, 19:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Turnsaal Talenteschule Doren

Kosten: Kneippmitglieder € 55,00 (Paare € 100,00), Nichtmitglieder € 65,00 (Paare € 110,00)

Antara® mit Kathrin

Beginn: Freitag, 12.01.2024, 9:00 bis 10:00 Uhr

Ort: Turnsaal Volksschule Doren

Kosten für 10 Einheiten: Kneippmitglieder € 50,00, Nichtmitglieder € 60,00

Antara® führt zu einem flachen Bauch, einem starken Rücken und einer attraktiven Körperhaltung. Das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, wird ins Zentrum gestellt. Aufbauend auf dem Core-System arbeitet Antara® immer an der Körperhaltung und an der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit.

Wenn du...

- ... Freude an einem intensiven und präzisen Training hast
- ... zu deinem Sitzalltag ein haltungsverbesserndes, rückerkrankungsfreies Training machen willst
- ... zu deinem Ausdauertraining eine stabilisierende Ergänzung suchst
- ... deine Bauchmuskulatur und deinen Beckenboden kräftigen willst
- ... deinen Rücken entlasten und Verspannungen loswerden willst
- ... dann komm zum Antara® Training!

Bei allen Aktivitäten in den Turnhallen besteht Turnschuhpflicht und bitte bringt eure Gymnastikmatte mit.

Wir freuen uns über neue Teilnehmer/-innen beim Bewegungsprogramm und bieten zum Kennenlernen eine Schnupperstunde an.