

## YOGA UND WANDERN RUND UM DEN HEUCHELHEIMER SEE

mit Cornelia Dietz

Warme und bequeme Kleidung und festes Schuhwerk setze ich voraus. Mit Yogaübungen, Atemtechniken und Spiel und Spaß, werden wir zwei Stunden miteinander verbringen.

Anmeldung bis 15.03.2018

Termin: Samstag, 17.03.2018, 14.00 bis 16.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz am Bürgerhaus in Kleinlinden

16,00€/20,00€ (mindestens 10, maximal 18 Teilnehmer, inklusive aller Materialien)

## ENTSPANNT INS WOCHENENDE

mit Cornelia Dietz

Lernen Sie in etwa zwei Stunden unterschiedliche Arten der Entspannung kennen: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Body Scan, Yoga Nidra und eine kleine Selbstmassage.

Anmeldung bis 30.01.2018

Termin: Fr. 02.02.2018 // 18.15 Uhr bis 20.15 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

16,00€/20,00€ // 1 Einheit (mindestens 10, maximal 18 Teilnehmer, inklusive aller Materialien)

BITTE MITBRINGEN:  
 WOLLECKE, KLEINES KISSEN,  
 WARME SOCKEN UND WENN  
 VORHANDEN EIGENE ISOMATTE

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Sanftes Ganzkörpertraining mit Gerhard Wurst

Meldet sich schon Ihr Rücken? Bewegen sie sich zu wenig oder falsch? Dann stärken sie doch ihre Muskulatur durch ein sanftes Ganzkörpertraining.

Anmeldung bis 12.01.2018

Beginn A) Mo. 15.01.2018 B) Mi. 17.01.2018

Kurs A) Mo. 18.15 bis 19.15 Uhr

Kurs B) Mi. 19.15 bis 20.15 Uhr

Ort: TH BGS, Lützellindener Str. 63,  
 35398 Gießen-Kleinlinden  
 35,00€ // 10 Einheiten

\*KOSTENLOS FÜR  
 VEREINSMITGLIEDER\*

## PILATES

mit Jutta Amend

Vielleicht ist Pilates für sie das bessere Ganzkörpertraining? Es stärkt die Muskulatur, verbessert Körperbewusstsein und Körperhaltung im Einklang mit der Atmung.

Anmeldung bis 12.01.2018

Beginn Di. 16.01.2018

Kurs A 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kurs B 18.00 bis 19.00 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14,  
 35398 Gi-Kleinlinden  
 30,00€/50,00€ // 10 Einheiten  
 (maximal 16 Teilnehmer)

## TANZ MAL WIEDER

Standard und Latein mit E. Hoppe

Tanzkurs für Anfänger und Fortgeschrittene.

Anmeldung bis 12.01.2018

Beginn Mo. 15.01.2018 // 19.45 bis 21.15 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

35,00€/55,00€ // 10 Einheiten  
 (mindestens 8 Teilnehmer, sonst  
 50,00€/70,00€)

## AEROBIC

mit Ida Keller

Aerobic ein effektiver Weg das Herz- Kreislaufsystem zu trainieren. Das ideale Training für alle, die sich schnell fit machen wollen.

Anmeldung bis 12.01.2018

Beginn Di.16.01.2018 // 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

Ort: TH Pflingstweide, Sportfeld 27, 35398 Gießen-Kleinlinden

Nichtmitglieder 35,00€ // 10 Einheiten

\*KOSTENLOS FÜR  
 VEREINSMITGLIEDER\*

# KURSPROGRAMM

WINTER 2018

## KRAFT UND GESCHMEIDIGKEIT

mit Jutta Amend

Fein aufeinander abgestimmte Übungen aus Pilates und Yoga kräftigen dich aus deiner Körpermitte. Fließende, endgradige Bewegungen für einen flexiblen, straffen Körper und geschmeidige Faszien. Genieße zum Abschluss der Stunde die Entspannung, um mit neuer Energie den Alltag zu meistern.

Anmeldung bis 12.01.2018

Beginn Do. 18.01.2018 // 18.00 bis 19.00 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

35,00€/50,00€ // 10 Einheiten

\*KOSTENLOS FÜR  
 VEREINSMITGLIEDER\*

## SENIORENFITNESS

Mobil bleiben im Alter mit Waltraud Meusel

Das vielfältige Angebot soll älteren Menschen und Menschen mit Bewegungseinschränkungen Bewegungsmöglichkeiten bieten, die helfen, den Alltag besser zu bewältigen. Dazu gehören die verschiedensten Übungen für eine gute Koordination, auch Gleichgewichts-, Geschicklichkeits- und Gedächtnistraining.

Anmeldung bis 12.01.2018

Beginn Do. 18.01.2018 // 15.00 bis 16.00 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

Für Nichtmitglieder 25,00€ // 10 Einheiten

Auch bei leichter Behinderung &  
 für Rollstuhlfahrer geeignet!

## YOGA

mit Cornelia Dietz

Interesse an Yoga? Yoga ist eine indische Lehre, die geistige und körperliche Übungen umfasst. Anhand von Asanas und der richtigen Atemtechnik lernen sie, ihre Lebensenergie zu erhöhen.

Anmeldung bis 12.01.2018

Beginn Mo. 15.01.2018 // 15.00 bis 16.30 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

50,00€/70,00€ // 10 Einheiten

BEI ALLEN YOGA  
 KURSEN MITBRINGEN:

WARME SOCKEN,  
 WOLLECKE,  
 EVENTUELL EINE  
 EIGENE YOGA-  
 MATTE UND EIN  
 FLACHES KISSEN!

## YOGA FÜR DEN RÜCKEN

mit Cornelia Dietz

Die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen sind Fehlhaltungen, Stressfaktoren und falsches Tragen, Sitzen und Heben. Yogaübungen helfen Verspannungen zu lösen, Schmerzen zu lindern und die Rückenmuskulatur aufzubauen. Mit Atemtechniken lernen sie Körpersignale besser wahrzunehmen und am Ende einer Yogastunde in eine tiefe, regenerierende Entspannung zu kommen.

Anmeldung bis 12.01.2018

Beginn Do. 18.01.2018

16.15 bis 17.45 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

50,00€/70,00€ // 10 Einheiten

## MIT YOGA IN DEN TAG STARTEN

mit Cornelia Dietz

Yoga ist ein ganzheitliches System, was den Körper stärkt und kräftigt und die Sehnen und Bänder dehnt. Positives Denken und Tipps zur ayurvedischen Ernährung werden vermittelt und in der Tiefenentspannung beruhigen sich die Gedanken, der Körper entspannt sich wie bei einem kurzen Mittagsschlaf. Hinterher fühlt man sich fit und wach für den bevorstehenden Tag. Von Yogastunde zu Yogastunde werden sie beweglicher und geschmeidiger und beugen Verspannungen und Schmerzen vor.

Anmeldung bis 12.01.2018

Beginn Di. 16.01.2018

09.30 bis 11.00 Uhr

Ort: VSZ Pflingstweide 14, 35398 Gi-Kleinlinden

50,00€/70,00€ // 10 Einheiten