

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<u>Kinderturnen</u> Schulung der allgemeinen Koordination und Beweglichkeit durch Spiel & Spaß. Kursleiterin Sandra Kahlert 15:00 – 16:00 Uhr Alter: 3- 4+ Jahre Kursleiterin Christina Paulencu 16:00 – 17:00 Uhr Alter: 4- 6 Jahre 17:00 – 18:00 Uhr Alter: Ab 6 Jahre Bitte zuckerfreies Getränk in auslaufsicherer Flasche mitbringen	<u>Hula Hoop – Anfänger- und Fortgeschrittene Kurs</u> Tauche ein in die faszinierende Welt des Hula Hoop. Kursleiterin Jasmin Aff 18:00 – 19:00 Uhr Mitzubringen: eigenes Equipment/ eigener Reifen, Getränk	<u>Eltern-Kind-Turnen</u> Motorische Fähigkeiten und kognitive Entwicklungen werden durch Spiel und Spaß gefördert mit Kursleiterin Johanna Michaelis 15:00 – 16:00 Uhr Alter: so bald Kind laufen kann bis 4 Jahre Bitte Getränk in auslaufsicherer Flasche mitbringen	<u>Strong Nation</u> Ausdauertraining mit Kursleiterin Chantal Markus 18:00 – 19:00 Uhr Alter: ab 16 Jahren Mitzubringen: Getränk, Handtuch, ggfs. Gymnastikmatte
<u>Rückenfitness für Jedermann</u> Kräftigung und Dehnung schwacher bzw. verspannter Muskeln, um Rückenschmerzen zu beheben und vorzubeugen mit Kursleiterin Christina Paulencu 18:00 – 19:00 Uhr Alter: ab 16 Jahren Mitzubringen: Getränk, Handtuch, ggfs. Gymnastikmatte	<u>Seniorengymnastik</u> Kraft und Beweglichkeit sollen beansprucht und trainiert werden, um frühzeitigen Einschränkungen entgegenzuwirken mit Kursleiterin Daniela Fabricius 19:00 – 20:00 Uhr Mitzubringen: Getränk und ggfs. Gymnastikmatte	<u>Yoga</u> Finde deine innere Mitte. Entspannung und Kräftigung des Körpers Kursleiterin Doris Brauburger 16:30 – 18:00 Uhr Alter: ab 16 Jahren Mitzubringen: Yogamatte, Getränk, Decke, Kissen und wenn vorhanden- Yoga-Zubehör	<u>Pilates</u> Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur Kursleiterin Shabnam Zamani 19:00- 20:00 Uhr Alter: ab 16 Jahren Mitzubringen: Getränk, Handtuch, ggfs. Gymnastikmatte
<u>Gymnastik</u> Verschiedene Angebote an Aerobic und Gymnastik mit Kursleiterin Jutta Scheibner 19:30 – 20:30 Uhr Alter: 40-70 Jahre			

Wir bitten bei Interesse um eine Voranmeldung unter folgender E-Mailadresse: tv@weckesheim.onmicrosoft.com

Bei Fragen rund um das Kursangebot können Sie sich gerne jederzeit per E-Mail an uns wenden.