

Textorbad

Kurse im Gymnastiksaal Ab August 2010

Autogenes Training	Montag Ab 25.10. - 06.12. 17:30 - 18:30		7 Std. à 60 min. 80,--€*
Rückenfit	Donnerstag Ab 19. 8. - 21. 10. 18:15 - 19:00		10 x 45 min. 120,--€*
Bodyfit	Donnerstag Ab 19.8.- 21.10. 19:15 - 20:00		10 x 45 min. 120,--€*
Wirbelsäulengymnastik	Montag Ab 16.8 -18.10. 10:00 - 10:45		10 x 45 min. 120,--€*
Feldenkrais / Qi Gong	Freitag Ab 20.8. - 22.10. 10:00 - 11:30		10 x 90 min. 130,--€*
Tanzen für Jung und Alt	Dienstag 09:00 - 10:30	Dienstag 10:30 - 12:00	Kontakt: „Slawia“ Tel.:069 / 612578
Hip-Hop / Streetdance mit Nik Selemo	Dienstag 20:00 - 21:00 Uhr	Donnerstag 20:00 - 21:00 Uhr	Mittelstufe Anmeldung T. 0177-68 19458 nik@selemodancecube.com Anfänger Anmeldung Tel.: 0177-44 02 332 claudianowa@googlemail.com
Qi Gong	Dienstag Ab 24.8.- 27.10. 07:00 - 07:45	Mittwoch Ab 25.8.-28.10 19:00 - 19:45	10 x 45 min. 120,--€*
Yoga	Dienstag Ab 17.8.- 19.10. 18.00-19:30	Mittwoch Ab 18.8.- 20.10. 09:00 - 10:30	10 x 90 min. 120,--€*
<u>Yoga in der Schwangerschaft</u>	Mittwoch Ab dem 08.9.2010 17.45-19:00		7 x 75 min. 80,--€* Kontakt: Conny Karalus Tel.: 0170 90 33 965 info@samsara-yoga.de
<u>Rückbildung nach der Geburt</u>	Mittwoch Ab dem 08.9.2010 10.30-12:00		10 x 90 min. 130,--€* Kontakt: Ulrike Reiche Mobil: 0171 45 33 505 u.reiche@yogainunternehmen.de

Textorbad

Hinweise:

Die Mindestteilnehmerzahl für alle Kurse beträgt 5 Personen.

Weitere Informationen und Anmeldungen erhalten Sie unter 069/271089 - 1500 oder info@bbf-frankfurt.de
Alle Kurse in Internet unter: www.bbf-frankfurt.de.

Die Kurse sind fortlaufend. (Ferien n. Absprache) Späterer Einstieg und Probestunden nach Absprache möglich.

* Sie können vorher oder nachher auf Wunsch auch schwimmen gehen.

Kursbeschreibungen

Qi Gong

Eine Reihe von einfachen ruhig und fließend ausgeführten Übungen für Lebenskraft und Energie (Qi). Verbunden mit Konzentrations- und Atemübungen, harmonisieren sie den Energiefluss im Körper und führen zu einem ausgeglichenen und gesunden Zustand.

Yoga 50+

Entspannungs-, Atem-, Konzentrations- und Kräftigungsübungen für innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Gelangen Sie durch Ihre Körperentwicklung zu einem gesteigerten Wohlbefinden und einer verbesserten Lebensqualität.

Feldenkrais/Qi Gong

Während wir über die Feldenkraismethode lernen, uns leichter und entspannter zu bewegen, arbeiten wir im QiGong gezielt am Umgang mit der Energie. Kombiniertes Kurs für mehr Körperbewusstsein und Kraft.

Wirbelsäulengymnastik

Funktionell richtig und gezielt durchgeführte Gymnastik für den gesamten Rückenbereich.

Rückenfit

Funktionell richtig und gezielt durchgeführte Gymnastik für den gesamten Rückenbereich. Unbeweglich gewordene Körperteile werden mobilisiert, schwache Muskulatur wird gekräftigt und verkürzte Muskulatur gedehnt- eine Balance wiederhergestellt, für Jung und Alt.

Bodyfit

Ist ein ausgewogenes Training vor allem für Bauch, Beine und Po. Nach einer kurzen Aufwärmsequenz werden die entsprechenden Körperpartien mit Hilfe verschiedener Kleingeräte gekräftigt und in Form gebracht. Zum Abschluss werden die beanspruchten Muskeln gedehnt. Zur Verfügung stehen folgende Kleingeräte: Tube, Thera-Band, Flexi-Bar®, Kleinhanteln, Pro-Former, Gymstick, Ball.

Autogenes Training

Eine bewährte Entspannungsmethode, die Körper und Seele anspricht. Hilft sich gezielt zu entspannen, die Konzentrationsfähigkeit sowie körperliche und seelische Belastbarkeit zu steigern.

Yoga in der Schwangerschaft

Gerade in der Schwangerschaft tut es gut, mit Yoga zu entspannen und Kraft zu tanken für die Geburt

Textorbad

und das Leben mit dem Baby. Im 7-wöchigen Kurs lernen wir verschiedene Entspannungs- und Atemtechniken, Durchhalteübungen für die Wehen sowie Asanas (=Körperübungen) speziell für die Zeit der Schwangerschaft.

Schwangeren-Yoga ist ein speziell auf die Schwangerschaft zugeschnittenes Programm, das den körperlichen Gegebenheiten Rechnung trägt und Übungen verzichtet, die den Bauchraum und Rücken übermäßig belasten.

Rückbildung nach der Geburt

Nach der Zeit des sich Dehnens und Öffnens während der Schwangerschaft und Geburt kommt nach der Geburt das Prinzip des Sich-wieder-Schließens zur Geltung. Im Rückbildungskurs werden speziell ausgewählte Yoga-Übungen praktiziert, die den Beckenboden stärken und die Rückbildung der Bauchmuskeln trainieren. Körperübungen zur Entspannung der Rückenmuskulatur, die durch das Tragen des Kindes belastet ist, gehören ebenso dazu. Bewusstes Atmen, tiefe Entspannung und Meditationen mit Musik sind eine Wohltat für Körper und Geist.

Stand: August 2010