

Gemeinsam sind wir stark

scl Lauterach

Power Moves für Kinder - Aufrecht und Stark

PRÄVENTIONSKURS FÜR 7 – 10 JÄHRIGE BZW AB DER 2.KLASSE

Das 12 wöchige Kursprogramm „ Power Moves für Kinder - Aufrecht und Stark“, entspricht den Qualitätskriterien der Krankenkassen. Die Kursgebühren werden in der Regel problemlos von den Krankenkassen übernommen.

Inhalte des Kurses:

- Spiel- und übungsformen zur Haltungsschulung
- Spielerisches Krafttraining, Körperwahrnehmung, Koordination, Entspannung, Selbstwahrnehmung
- Spielerische Vermittlung von Haltung und „ gesundem Bewegen“

DTB lizenzierte Kursleiterin - Maria Schmucker

Kosten: 85€ (Rückerstattung durch die Krankenkassen)

Termin: ab September, Mittwochnachmittag

Info/Anmeldung: Gabriele Schmid ; 07375/1492 ; schmid_gabriele@t-online.de

AROHA



body mind soul

„... ein effektives Ganzkörpertraining...“

„... unkompliziert ...“

„... es festigt alle wichtigen Muskeln...“

„... führt zu innerer Ausgeglichenheit ...“

„... ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann ...“

„... der optimale Fett- und Kalorienkiller ...“

Schnupperkurs - Mittwoch 24.09., 01.10., 08.10. und 15.10. im

Sportheim Lauterach von 19:00 – 20:00 Uhr

Preis € 20,-/Person

Infos und Anmeldung: Manuela Steiner (07375) 1286 / scl-fitness@web.de

– Stichwort: AROHA



bei Dani

Dienstag, 16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 21.10., 28.10. und 04.11. (7x)

Ausweichtermin: 11.11.

von 19:00 – 20:00 Uhr in der Lautertalhalle Lauterach

Preis: aktive Mitglieder € 22,--, passive Mitglieder 31,--, Nichtmitglieder € 39,--

Infos und Anmeldung: Manuela Steiner (07375) 1286 / scl-fitness@web.de –

Stichwort: ZUMBA

SpVgg Obermarchtal

Body Fit

Kurs – Beginn voraussichtlich am 23. oder 30.09.2014, immer dienstags,
12 x, in der Turnhalle Obermarchtal, Kursleiterin: Erika Deiss

Preis: 54.00 € für Mitglieder/60.00 € für Nichtmitglieder

Infos und Anmeldung: 1.vorsitzende@sv-obermarchtal.de

SV Untermarchtal

Pilates-Kurs

Beginn: Montag: 15.09.2014, Uhrzeit: 19.30 Uhr

Ort: Gemeindehalle Untermarchtal

Dauer: 8 x 1 Stunde

Kosten: 50 € Mitglied, 55 € Nichtmitglied

Anzahl der Plätze ist begrenzt. Es geht nach Reihenfolge der Anmeldungen.

Anmeldung bei: info@gemeinde-untermarchtal.de

Was ist Pilates?

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden, Bauch-und Rückenmuskulatur. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung und findet auf der Matte statt.