



GESUNDE GEMEINDE

VITIS 2. Halbjahr 2023

GESUNDES
VITIS |



Feldenkraiss	
<p>Ablauf: Jeden Dienstag,</p> <p>Beginn: 03.10.2023 18:00 Uhr, Dauer 1 Std. Turnsaal der MS Vitis</p> <p>Info u. telefonische Anmeldung unter 0676/402 64 41</p>	<p>Die Feldenkraismethode macht uns die Zusammenhänge zwischen unseren Bewegungen, unserem Empfinden und der Art, wie wir denken und fühlen, bewusst. Man gewinnt an Beweglichkeit und Leichtigkeit.</p> <p>mit Sieglinde Frank</p> <p>Mindestteilnehmerzahl 5 Personen</p> <p>Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Decke</p>
Gesundheitsturnen	
<p>Ablauf: Jeden Dienstag, Einstieg jederzeit möglich</p> <p>Beginn: 03.10.2023 19:00 Uhr, Dauer 1 Std. Turnsaal der MS Vitis</p> <p>Info unter 0676/402 64 41</p>	
Konditionstraining	
<p>Ablauf: Jeden Mittwoch, Einstieg jederzeit möglich</p> <p>Beginn: 04.10.2023 19:00 Uhr, Dauer 1 Std. Turnsaal der MS Vitis</p> <p>Info unter 0676/402 64 41</p>	<p>Kraft –und Ausdauertraining</p> <p>mit Sieglinde Frank</p>
Qi Gong & Tai Chi	
<p>Ablauf: Jeden zweiten Montag, Einstieg jederzeit möglich</p> <p>Beginn: 19:00 Uhr, Dauer 1 Std. Kindergarten Vitis</p> <p>Info und telefonische Anmeldung unter 0676/402 64 41</p>	<p>mit Sieglinde Frank</p> <p>Mitzubringen sind: bequeme Kleidung</p>

Hatha Yoga

Ablauf:

Freitag, 18:00 – 19:30 Uhr
Einstieg jederzeit möglich

Beginn:

Bewegungsraum Kindergarten Vitis

NÄHERE INFOS zum Kurs unter 0676/370 70 50

Die jahrtausendalte Tradition der Yoga Praxis lehrt uns körpereigene Kräfte durch Atemtechniken und Bewegung zu aktivieren. Wir praktizieren mit Konzentration, Achtsamkeit und Hingabe und ermöglichen innere Ruhe, Reinigung, Offenheit, Stärke und Mobilität.

mit Romana Frank

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, dünne Decke, Yogamatte und Polster, falls vorhanden

Termine und Preis auf Anfrage