Gesundheitswoche
27. Februar bis 3. März 2023

In unserer Schnupperwoche haben Sie die Möglichkeit einige unserer Kurse aus dem Gesundheitsbereich vor Programmstart kostenlos und unverbindlich auszuprobieren.

Eine Anmeldung für die Schnupperkurse ist nicht notwendig.

So einfach geht´s: Eine oder mehrere Veranstaltungen aussuchen, Sporttasche packen, hingehen und mitmachen, Spaß haben!

Die ausführlichen Informationen zum gesamten Kursangebot finden Sie in unserem Programmheft oder auf unserer Homepage.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an
Heike Rosenbauer, Tel: 0821/50265-39
Sabrina Pourat, Tel: 0821/50265-15
Jessica Bank, Tel: 0821/50265-25

Montag, 27. Februar 2023

09:00 - 10:00	Faszien(er)lösung Gabriele Seitz-Opitz | Post SV VHS 1 (Inspiration)
11:00 - 11:45	Mach mit - bleib fit - Senior*innen Ivana Pevny | Raum 201
11:15 - 12:15	Gelassen im Alltag d. progr. Muskelentspannung - für Frauen | Anna Consiglio | Raum 102
11:45 - 12:30	Mach mit - bleib fit Ivana Pevny | Raum 201
12:30 - 13:15	50+ - fit wie noch nie Ivana Pevny | Raum 201
15:00 - 16:00	Rundum fit für Männer Johann Maiwald | Raum 200
15:00 - 16:00	Entspannung genießen Anne-Rose Niederhammer | Raum 102
15:00 - 16:00	Yoga auch für Senior*innen Brigitte Maiwald | Raum 201
16:15 - 17:15	Wirbelsäulengymnastik und mehr Brigitte Maiwald | Raum 201
17:00 - 18:00	WORLD Jumping® Stefanie Ranz | Post SV Tanzraum (Kreation)
18:00 - 19:00	WAKO©-Kickboxaerobic Stefanie Ranz | Post SV Tanzraum (Kreation)
19:45 - 21:00	Wirbelsäulen- und Konditionsgymnastik Manuela Doser | Raum 200

Dienstag, 28. Februar 2023

16:30 - 17:30	Yoga auf Spanisch - Yoga para fortalecer la espalda Liliana Ortiz | Raum 200
19:00 - 21:30	Aikido für Anfänger*innen und Fortgeschrittene Patrick Hannawald | Raum 201

Mittwoch, 1. März 2023

09:00 - 10:00	Ganzheitliche Gymnastik nach Pilates Beate Ludewig | Raum 201
09:00 - 10:30	Hatha-Yoga am Morgen Sieglinde Schamberger | Raum 102
10:15 - 11:15	Wirbelsäulengymnastik Beate Ludewig | Raum 201
13:30 - 14:45	Sampoorna Hatha Yoga Carola Bach | Raum 200
15:00 - 16:00	Qigong für Senior*innen Ursula Mollenhauer-Biet | Raum 200
16:30 - 17:30	Mit Qigong durch den Tag Ursula Mollenhauer-Biet | Raum 200
17:00 - 18:30	Qigong - wohltuende Übungen zur Linderung von Beschwerden bei chronischen Erkrankungen Dr. med. Elisabeth Friedrichs | Raum 311
18:00 - 19:15	Power Yoga Liliana Ortiz | Raum 201

Donnerstag, 2. März 2023

10:30 - 11:30	Gesundheitsgymnastik Frauen Beate Ludewig | Raum 201
16:00 - 17:30	Nordic-Walking Alexandra Kiederle Treff: Sportanlage Süd, Ilsungenstr. 15, Kiosk
17:00 - 18:00	Tai Chi Chuan - Yang Stil - Anfänger*innen Martin Schön | Raum 200
17:00 - 18:00	WORLD Jumping® Stefanie Ranz | Post SV Tanzraum (Kreation)
17:30 - 18:30	Mehr als Wirbelsäulengymnastik - sehen und verstehen Anja Wagner | Raum 201

Freitag, 3. März 2023

10:00 - 11:00	Ganzkörpertraining nach Pilates Beate Ludewig | Raum 201
11:15 - 12:15	Ganzkörpertraining nach Pilates Beate Ludewig | Raum 201
17:15 - 18:15	Gelassen im Alltag durch progressive Muskelentspannung - für Frauen Anna Consiglio | Raum 102
18:00 - 19:00	Tai Chi Chuan - Yang Stil - Anfänger*innen Martin Schön | Raum 200
18:30 - 20:00	Yoga - Achtsamkeit in Bewegung Sieglinde Schamberger | Raum 201
20:15 - 21:30	Yoga für mehr Ausgeglichenheit Sieglinde Schamberger | Raum 201