

Sommerkurse beim vbw Bierstadt



Walking und Rücken-fit Sommerkurs

Kurzes Walken sorgt für optimales Aufwärmen und Vorbereiten der Muskulatur auf die folgende Rückengymnastik. Wir machen Kräftigungsübungen z. T. mit Pezziball und Kleingeräten. Stretching und unterschiedliche Entspannungstechniken runden die Stunde ab.

*Beginn: Montag, 05.07.2010 von 9:00 bis 10:30 Uhr
8 Treffen; 44,00 EUR*

Fit durch den Sommer

Neben Kräftigungsübungen z. T. mit Pezziball und Kleingeräten setzen wir verstärkt rückenfreundliche Übungen aus der *Pilates*-Methode ein. Stretching und unterschiedliche Entspannungstechniken runden die Stunde ab.

*Beginn: Montag, 05.07.2010 von 10:30 bis 11:30 Uhr
8 Treffen; 30,00 EUR*

oder

*Beginn: Mittwoch, 07.07.2010 von 18:00 bis 19:00 Uhr
8 Treffen; 30,00 EUR*

Yoga Sommerkurs für Ältere

Wir üben Körperstellungen, Atemtechnik und Meditation. Dabei bringen wir Körper und Geist zur Harmonie. Die ganzheitliche Wirkungsweise von Yoga stärkt, gleicht aus und führt zu tiefem inneren Frieden. Dieser Kurs eignet sich auch für Einsteiger/innen.

*Beginn: Dienstag, 06.07.2010 von 11:00 bis 12:15 Uhr
5 Treffen; 24,00 EUR*

Yoga Sommerkurs

Nutzen Sie die Sommerpause dazu, das in den Kursen Gelernte zu wiederholen und zu vertiefen. Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich.

*Beginn: Mittwoch, 04.08.2010 von 19:30 bis 21:00 Uhr
5 Treffen; 29,00 EUR*