



Kurse für Frauen

März – April 2019

Ganzheitliches Beckenbodentraining

Fr, 01.03., 9.30 - 11.00 Uhr, Kosten: 60,- € 5x

Bewegung im Alter | Seniorinnensport

Fr, 01.03., 13.30 - 14.30 Uhr, Kosten: 56,- € 8x

Fit für mehr Beweglichkeit

Mo, 04.03., 16.15 - 17.15 Uhr, Kosten: 30,- € 6x

Mo, 29.04., 16.15 - 17.15 Uhr, Kosten: 45,- € 9x

Neu: Die Kunst des Loslassens

Mo, 04.03., 18.00 - 19.30 Uhr, Kosten: 48,- € 4x

Leben bedeutet Veränderung. Je weniger du an Dingen, Menschen, Vorstellungen und Erwartungen festhältst, um so freier kannst du dein Leben genießen. Im Kurs wird achtsam am Thema gearbeitet.

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Di., 05.03., 17.30 - 19.00 Uhr, Kosten: 40,- € 8x

AROHA

Di, 05.03., 19.15 - 20.15 Uhr, Kosten: 30,- € 6x

Das Fitnessprogramm basiert auf dem Kriegstanz „Haka“ der Maoris und beinhaltet Elemente des Taiji | Kung Fu.

Yoga & Körperarbeit sanft auch für Schwangere geeignet

Mo, 11.03., 18.30 - 19.45 Uhr, Kosten: 60,- € 5x

Mo, 29.04., 18.30 - 19.45 Uhr, Kosten: 96,- € 8x

Neu: Entspannung und Achtsamkeit

Di, 12.03., 16.00 - 17.30 Uhr, Kosten: 65,- € 10x

Im Kurs kann frau viele Achtsamkeitsübungen kennenlernen, Atemtechniken Entspannungsübungen und vieles mehr ausprobieren.

Malen und Zeichnen

Mi, 13.03., 16.30 - 18.00 Uhr, Kosten: 60,- € 10x

Bitte bringen Sie Ihre Malutensilien mit.

Klangentspannung am Abend

Mi, 13.03., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,- € 1x

Yoga & Körperarbeit intensiv

Do, 14.03., 18.15 - 19.30 Uhr, Kosten: 48,- € 4x

Klangentspannung am Vormittag

Do, 28.03., 11.30 - 13.00 Uhr, Kosten: 9,- € 1x

Qigong für Anfängerinnen

Do, 28.03., 17.00 - 18.00 Uhr, Kosten: 100,- € 10x

Qigong für Erfahrene

Do., 28.03., 18.15 - 19.15 Uhr, Kosten: 100,- € 10x

Neu: Raus aus dem Drama

Mo, 01.04., 18.00 - 19.30 Uhr, Kosten: 48,- € 4x

Wer kennt das nicht: immer wieder im selben Drama, in selben Mustern zu stecken? Im Kurs kann frau diese entdecken und lösen. Für mehr Gelassenheit und inneren Frieden.

Osterfilzen

Di, 09.04., 17.00 - 19.00 Uhr, Kosten: 12,- € 1x

Preis inclusive Materialkosten

Klangentspannung am Abend

Mi, 10.04., 19.00 - 20.30 Uhr, Kosten: 9,- € 1x

Klangentspannung am Vormittag

Do, 25.04., 11.30 - 13.00 Uhr, Kosten: 9,- € 1x



Ausführliche Informationen zu Kursen erhalten Sie vor Ort, telefonisch und im Internet. Durch eine frühzeitige Anmeldung sichern Sie Ihre Teilnahme. Es gelten die Anmeldebedingungen des FZEs.

Ein Einstieg in laufende Kurse ist möglich. Bitte fragen Sie bei uns nach.

Gesundheitskurse werden bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.