

Kurse in Bad Bodendorf

Die Kurse in Bad Bodendorf finden in der St. Sebastianusschule (Grundschule), Schulstraße 30, Bad Bodendorf statt.

Der Kurs „Rückenschule am Vormittag“ findet in Privaträumen der Kursleiterin statt.

081 Rückenschule am Vormittag (Herbst)

Inhalt des Kurses sind regelmäßige Übungen für eine kontrollierte Körperhaltung, sowie richtiges Verhalten bei den unterschiedlichsten Bewegungen im Alltag.

Es ist längst erwiesen, dass neben dem altersbedingten Verschleiß vor allem falsche Körperhaltung und Bewegungen den Rücken besonders belasten und Rückenschmerzen auslösen.

Diese Rückenschule ist für jedes Alter geeignet.

Da die Kursleiterin den Unterricht in ihrem eigenen Gymnastikraum abhält, finden auch während der Schulferien Kursstunden statt.

Kursleitung:	Gisela Kownatka	Gebühr:	32,00 Euro
Beginn:	Mi, 21. September 2011	Anmeldung:	bis 14. September 2011
Zeit:	09.00 bis 10.00 Uhr	Ort:	Bad Bodendorf
Dauer:	12 Zeitstunden		Rosenstraße 63

082 Rückenschule am Vormittag (Frühjahr)

Dieser Kurs hat die gleichen Inhalte wie der Herbst-Kurs. Es handelt sich nicht um einen Folgekurs.

Da die Kursleiterin den Unterricht in ihrem eigenen Gymnastikraum abhält, finden auch während der Schulferien Kursstunden statt.

Kursleitung:	Gisela Kownatka	Gebühr:	32,00 Euro
Beginn:	Mi, 11. Januar 2012	Anmeldung:	bis 4. Januar 2012
Zeit:	09.00 bis 10.00 Uhr	Ort:	Bad Bodendorf
Dauer:	12 Zeitstunden		Rosenstraße 63

083 Seniorengymnastik (Herbst)

Eine altersbezogene Wirbelsäulengymnastik zur Erhaltung der Mobilität und Vitalität des Körpers.

Die Teilnehmer werden gebeten, sich eine Unterlage mitzubringen.

Kursleitung:	Gaby Hochstädter-Porz	Gebühr:	27,00 Euro
Beginn:	Do, 18. August 2011	Anmeldung:	bis 11. August 2011
Zeit:	15.30 bis 16.30 Uhr	Ort:	Grundschule Bodendorf
Dauer:	10 Zeitstunden		Gymnastikraum

084 Seniorengymnastik (Frühjahr)

Eine altersbezogene Wirbelsäulengymnastik zur Erhaltung der Mobilität und Vitalität des Körpers.

Die Teilnehmer werden gebeten, sich eine Unterlage mitzubringen.

Kursleitung:	Gabi Hochstädter-Porz	Gebühr:	32,00 Euro
Beginn:	Do, 12. Januar 2012	Anmeldung:	bis 5. Januar 2012
Zeit:	15.30 bis 16.30 Uhr	Ort:	Grundschule Bodendorf
Dauer:	12 Zeitstunden		Gymnastikraum

085 Wirbelsäulengymnastik I (Herbst)

Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Mangelnde Bewegung, schlechte Haltung, schwache Muskulatur oder Stresssituationen sind häufig die Ursache dafür.

In der Wirbelsäulengymnastik werden Dehn-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen durchgeführt, um diesem weitverbreiteten Problem entgegenzuwirken.

Die Teilnehmer werden gebeten, sich eine Unterlage mitzubringen.

Kursleitung:	Gabi Hochstädter-Porz	Gebühr:	32,00 Euro
Beginn:	Mo, 15. August 2011	Anmeldung:	bis 8. August 2011
Zeit:	16.00 bis 17.00 Uhr	Ort:	Grundschule Bodendorf
Dauer:	12 Zeitstunden		Gymnastikraum

086 Wirbelsäulengymnastik II (Herbst)

Dieser Kurs hat die gleichen Inhalte wie „Wirbelsäulengymnastik I“.

Kursleitung:	Gabi Hochstädter-Porz	Gebühr:	32,00 Euro
Beginn:	Mo, 15. August 2011	Anmeldung:	bis 8. August 2011
Zeit:	20.00 bis 21.00 Uhr	Ort:	Grundschule Bodendorf
Dauer:	12 Zeitstunden		Gymnastikraum

087 Wirbelsäulengymnastik I (Frühjahr)

Dieser Kurs hat die gleichen Inhalte wie der Herbst-Kurs. Es handelt sich nicht um einen Folgekurs.

Kursleitung:	Gabi Hochstädter-Porz	Gebühr:	32,00 Euro
Beginn:	Mo, 9. Januar 2012	Anmeldung:	bis 2. Januar 2012
Zeit:	16.00 bis 17.00 Uhr	Ort:	Grundschule Bodendorf
Dauer:	12 Zeitstunden		Gymnastikraum

088 Wirbelsäulengymnastik II (Frühjahr)

Dieser Kurs hat die gleichen Inhalte wie „Wirbelsäulengymnastik I“

Kursleitung:	Gabi Hochstädter-Porz	Gebühr:	32,00 Euro
Beginn:	Mo, 9. Januar 2012	Anmeldung:	bis 2. Januar 2012
Zeit:	20.00 bis 21.00 Uhr	Ort:	Grundschule Bodendorf
Dauer:	12 Zeitstunden		Gymnastikraum

089 Frauengymnastik (Herbst)

Dieser Gymnastikkurs stellt ein ausgewogenes Training zur Verbesserung der allgemeinen Fitness dar. Das Herz-Kreislauf-System, Kondition und Beweglichkeit werden durch traditionelle Workout- und Bodyshape-Übungen gestärkt. Nach einer Aufwärmphase folgt ein gezieltes Muskeltraining von Kopf bis Fuß. Dabei werden Koordinierungsfähigkeit, Beweglichkeit und die Körperwahrnehmung mit berücksichtigt. Die Teilnehmer werden gebeten, sich eine Unterlage mitzubringen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kursleitung:	Dr. Gertrud Scheuvs	Gebühr:	32,00 Euro
Beginn:	Do, 1. September 2011	Anmeldung:	bis 25. August 2011
Zeit:	19.30 bis 20.30 Uhr	Ort:	Grundschule Bodendorf
Dauer:	12 Zeitstunden		Gymnastikraum

090 Frauengymnastik (Frühjahr)

Neue Teilnehmer sind hier gerne willkommen. Die Teilnahme im Herbst-Kurs ist nicht Voraussetzung.

Kursleitung:	Dr. Gertrud Scheuvs	Gebühr:	43,00 Euro
Beginn:	Do, 12. Januar 2012	Anmeldung:	bis 5. Januar 2012
Zeit:	19.30 bis 20.30 Uhr	Ort:	Grundschule Bodendorf
Dauer:	16 Zeitstunden		Gymnastikraum