



Kurse in Bad Bodendorf

Zumba® Fitness

Zumba® heißt der Trendsport aus Südamerika, hinter dem sich eine Kombination aus Training, Entertainment und Kultur verbirgt. Das einzigartige Tanz-Fitness-Erlebnis verbindet mitreißende Latino-Rhythmen und internationale Beats mit einfach zu erlernenden Choreographien. Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination werden verbessert, sowie Muskulatur und Herz-Kreislauf-System gestärkt - ein Workout für den ganzen Körper. In diesem Kurs erlernst du unter fachlicher Anleitung die typischen Schrittfolgen und Grundtechniken von Zumba® Fitness. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß.

Dozent/in: Andrea Winkler

Ort: Gymnastikraum Grundschule,
Schulstraße 30, Bad Bodendorf

095 ab Do, 23. August 2019 | 18.30 bis 19.30 Uhr | 12 x 1 Zeitstunde | 36,00 Euro
Anmeldung bis 16. August

Rückenschule für Frauen

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

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. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen, wenn vorhanden.

Dozent/in: Gisela Kownatka

Ort: Rosenstraße 63, Bad Bodendorf

097 ab Mi, 25. September 2019 | 09.00 bis 10.00 Uhr | 12 x 1 Zeitstunde
ab 10 Teiln.: 32,40 Euro, ab 8 Teiln.: 39,00 Euro, ab 6 Teiln.: 50,00 Euro
Anmeldung bis 18. September

098 ab Mi, 25. September 2019 | 14.00 bis 15.00 Uhr | 12 x 1 Zeitstunde
ab 10 Teiln.: 32,40 Euro, ab 8 Teiln.: 39,00 Euro, ab 6 Teiln.: 50,00 Euro
Anmeldung bis 18. September

099 ab Mi, 8. Januar 2020 | 09.00 bis 10.00 Uhr | 12 x 1 Zeitstunde
ab 10 Teiln.: 32,40 Euro, ab 8 Teiln.: 39,00 Euro, ab 6 Teiln.: 50,00 Euro
Anmeldung bis 1. Januar

100 ab Mi, 8. Januar 2020 | 14.00 bis 15.00 Uhr | 12 x 1 Zeitstunde
ab 10 Teiln.: 32,40 Euro, ab 8 Teiln.: 39,00 Euro, ab 6 Teiln.: 50,00 Euro
Anmeldung bis 1. Januar





Gemeinsam entgiften, entspannen und dauerhaft abnehmen durch Basenfasten

Abnehmen und Entgiften gehen aus Sicht der Naturheilkunde unmittelbar miteinander einher: Durch zu viel ungesundes Essen, zu wenig Bewegung, wachsenden Stress sowie Spuren unterschiedlicher Chemikalien und Stoffwechselprodukte können die Verdauungs- und Ausscheidungsorgane auf Dauer überlastet werden und unser Körper übersäuert. Toxine sammeln sich an und blockieren Stoffwechselprozesse, die Fettverbrennung läuft nur noch auf Sparflamme. Durch den Verzicht auf säurebildende Lebensmittel entlasten Sie Ihren gesamten Organismus und befreien ihn von eingelagerten Giften und Schlacken, stärken Ihr Immunsystem und dienen damit Ihrer Gesunderhaltung. Und ganz automatisch werden Sie Fett abbauen und Gewicht verlieren. Während der mindestens 7 Tage des Basenfastens dürfen Sie so viel basenbildende Lebensmittel essen wie Sie wollen. Es ist der perfekte Einstieg in eine bewusstere und gesündere Ernährung, einen gesünderen Lebensstil und ein leichteres Leben.

Den Start bildet ein informativer Einführungsabend, die drei folgenden Treffen bieten genügend Zeit für Gespräche, Erfahrungsaustausch, Fragen, wertvolle Informationen und für Entspannungseinheiten. Der Freitag/Samstag wird als Basenfastenwanderung stattfinden. Das letzte Treffen hilft, das Positive mit wertvollen Tipps mit in den Alltag zu nehmen.

Dozent/in: Saskia Berzen

Ort: Praxis der Dozentin, Josef-Hardt-Allee 27, Bad Bodendorf

101 Mo, 16. September 2019 | 18.30 bis 20.00 Uhr - Einführungsabend
Do, 19. September 2019 | 18.30 bis 20.00 Uhr
Fr, 20. September 2019 | 15.00 bis 17.00 Uhr - Basenfastenwanderung
Mo, 23. September 2019 | 18.30 bis 20.00 Uhr
Do, 26. September 2019 | 18.30 bis 20.00 Uhr
ab 10 Teiln.: 32,00 Euro ab 8 Teiln.: 40,00 Euro, ab 6 Teiln.: 50,00 Euro
zzgl. 3,00 Euro Materialzuschlag
Anmeldung bis 9. September

102 Mo, 2. März 2020 | 9.30 bis 11.00 Uhr - Einführungsabend
Do, 5. März 2020 | 9.30 bis 11.00 Uhr
Sa, 7. März 2020 | 11.00 bis 13.00 Uhr - Basenfastenwanderung
Mo, 9. März 2020 | 9.30 bis 11.00 Uhr
Do, 12. März 2020 | 9.30 bis 11.00 Uhr
ab 8 Teiln.: 40,00 Euro, ab 6 Teiln.: 50,00 Euro
zzgl. 3,00 € Materialzuschlag
Anmeldung bis 4. März (max. 9 Teilnehmer)

103 Mo, 2. März 2020 | 18.30 bis 20.00 Uhr - Einführungsabend
Do, 5. März 2020 | 18.30 bis 20.00 Uhr
Sa, 7. März 2020 | 14.00 bis 16.00 Uhr - Basenfastenwanderung
Mo, 9. März 2020 | 18.30 bis 20.00 Uhr
Do, 12. März 2020 | 18.30 bis 20.00 Uhr
ab 8 Teiln.: 40,00 Euro, ab 6 Teiln.: 50,00 Euro
zzgl. 3,00 € Materialzuschlag
Anmeldung bis 4. März (max. 9 Teilnehmer)



Wirbelsäulengymnastik

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 Gymnastikmatte mitzubringen.

Dozent/in: Gabi Hochstädter-Porz

Ort: Gymnastikraum Grundschule,
Schulstraße 30, Bad Bodendorf

104 ab Mo, 26. August 2019 | 16.00 bis 17.00 Uhr | 10 x 1 Zeitstunde | 27,00 Euro
Anmeldung bis 19. August

105 ab Mo, 26. August 2019 | 20.00 bis 21.00 Uhr | 10 x 1 Zeitstunde | 27,00 Euro
Anmeldung bis 19. August

106 ab Mo, 20. Januar 2020 | 16.00 bis 17.00 Uhr | 14 x 1 Zeitstunde | 37,80 Euro
Anmeldung bis 13. Januar

107 ab Mo, 20. Januar 2020 | 20.00 bis 21.00 Uhr | 14 x 1 Zeitstunde | 37,80 Euro
Anmeldung bis 13. Januar

Seniorengymnastik für Frauen

Eine altersbezogene Wirbelsäulengymnastik zur Erhaltung der Mobilität und Vitalität des Körpers. Die Teilnehmerinnen werden gebeten, sich eine Gymnastikmatte mitzubringen.

Dozent/in: Gabi Hochstädter-Porz

Ort: Gymnastikraum Grundschule,
Schulstraße 30, Bad Bodendorf

108 ab Do, 29. August 2019 | 15.30 bis 16.30 Uhr | 10 x 1 Zeitstunde | 27,00 Euro
Anmeldung bis 22. August

109 ab Do, 23. Januar 2020 | 15.30 bis 16.30 Uhr | 12 x 1 Zeitstunde | 32,40 Euro
Anmeldung bis 16. Januar

Frauengymnastik

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 Teilnehmerinnen werden gebeten, sich eine Unterlage mitzubringen.

Dozent/in: Dr. Gertrud Scheuvsen

Ort: Gymnastikraum Grundschule,
Schulstraße 30, Bad Bodendorf

110 ab Do, 22. August 2019 | 19.30 bis 20.30 Uhr | 13 x 1 Zeitstunde | 35,10 Euro
Anmeldung bis 15. August

111 ab Do, 16. Januar 2020 | 19.30 bis 20.30 Uhr | 15 x 1 Zeitstunde | 40,50 Euro
Anmeldung bis 9. Januar