



KI – Ruhig bleiben im Stress

**Kennenlernen unserer
Körperintelligenz, mit Übungen
aus der Selbstverteidigung**

**Ab Donnerstag,
den 10.01.2019**
(Eintritt jederzeit mögl.)

19:30 - 20:30 Uhr

Anmeldung bei:
Karl-J. Schäfer,
karl-j.schaefer@web.de

Mit Übungen, bei denen wir unsere innere Stärke spüren können, lernen wir auch die Körperintelligenz kennen. Wir erfahren, dass es am effektivsten ist, entspannt ruhig und klar zu bleiben, bzw. zu werden; auch bei einem Angriff, sei er verbaler, geistiger oder körperlicher Art. Probleme, in welcher Form wir ihnen auch immer begegnen, können uns helfen, loszulassen und unsere Mitte zu finden. Durch diese Erfahrung können auch Alltagsanforderungen besser bewältigt werden. Der Körper dient uns als Mittel der Erfahrung in der Welt.

Turn- und Festhalle, Ostdorf
Kursleiter: Karl-J. Schäfer, Tel. 015 22/9 59 30 53
karl-j.schaefer@web.de

Anmeldung

sowie nähere Informationen zu den jeweiligen Kursen
bitte direkt bei den Übungsleiterinnen!

Die Kursgebühr für 10 Übungsstunden beträgt:
für Mitglieder 40 Euro, für Nichtmitglieder 50 Euro

Überweisung

der Kursgebühr bitte auf folgendes Konto:
VfL Ostdorf, IBAN: DE38 6535 1260 0025 1085 92, BIC: SOLADES1BAL,
Sparkasse Zollernalb

Als Verwendungszweck geben Sie bitte an:
Kurs 1: Pilates, Kurs 2: Gesunder Rücken, Kurs 3: Qigong, Kurs 4: Aerobic-Mix-Kurs
Kurs 5: KI – Ruhig bleiben im Stress

**Weitere Informationen zu den Gesundheitskursen gibt es unter:
www.vfl-ostdorf.de**



Pilates

für einen gesunden Körper

Gesunder Rücken
Fitgymnastik

Qigong

für Körper, Geist und Seele

Aerobic-Mix-Kurs
Ganzkörper-Ausdauer-
& Kräftigungstraining

KI – Ruhig bleiben im Stress

**Kennenlernen unserer
Körperintelligenz, mit Übungen
aus der Selbstverteidigung**





Pilates

für einen gesunden Körper

**Ab Dienstag,
den 22.01.2019**

18.15 Uhr – 19.15 Uhr
Anfängerkurs

19.30 Uhr – 20.30 Uhr
für Fortgeschrittene

Loslassen, durchatmen, neue Energie schöpfen, den Körper stärken. Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden.

Bei Pilates für Fortgeschrittene wird das Erlernte vertieft. Personen mit Pilateserfahrung können an diesem Kurs teilnehmen.

Sportheim des VfL Ostdorf, Uhlandstraße 34/1
Kursleiterin: Manuela Horvat-Bock,
Tel.: 07433/9989810



Gesunder Rücken

Fitgymnastik

**Ab Donnerstag,
den 10.01.2019**

Kurs 1:
17.15 Uhr – 18.15 Uhr

Kurs 2:
18.30 Uhr – 19.30 Uhr

Fitness- und Wellnessgymnastik für mehr Energie im Alltag. Verbessere deine Kraft, deine Ausdauer und deine Beweglichkeit.

In abwechslungsreichen Kursstunden, manchmal mit verschiedenen Geräten, straffst Du deine Problemzonen und löst Verspannungen. Dabei wird auch deine Körperhaltung verbessert.

Zum Ende jeder Kursstunde gibt es kleine Entspannungsübungen. Für Anfänger und Fortgeschrittene

Sportheim des VfL Ostdorf, Uhlandstraße 34/1
Kursleiterin: Conny Walter, Tel. 07433/22803
conny.walter.bl@web.de



Qigong

für Körper, Geist und Seele

**Ab Montag,
den 14.01.2019**

Kurs 1:
für Ältere
18.15 Uhr – 19.15 Uhr

Kurs 2:
19.25 Uhr – 20.25 Uhr

Möchtest Du deinen Körper mit sanft fließenden Bewegungen lockern, deinen Geist zur Ruhe bringen, entspannt und gleichzeitig voller Energie sein? Das ist das Ziel von Qigong. Die chinesischen Übungen verbessern die Körperhaltung, dienen dem Stressabbau und helfen nicht nur bei vielen körperlichen Beschwerden, sondern sorgen auch für eine Harmonisierung von Geist und Seele. Qigong lässt sich mit „Übungen der Lebenskraft“ und „Lebenspflege“ übersetzen. Es kann im Stehen, Gehen, Sitzen oder im Liegen praktiziert werden und ist somit unabhängig von körperlicher Verfassung, Fitness und Alter.

Turn- und Festhalle, Ostdorf
Kursleiterin: Ulrike Schuler, Tel. 0160/90515489
uli.schuler@t-online.de



Aerobic-Mix-Kurs

Ganzkörper-Ausdauer- & Kräftigungstraining

**Ab Mittwoch,
den 09.01.2019**

Kurs 1:
18.15 Uhr – 19.15 Uhr

Kurs 2:
19.30 Uhr – 20.30 Uhr

Step - Dance - BBPo (Bauch-Beine-Po)
Als Deine Kurstrainerin versuche ich Dich mit mitreißender Musik zur Ganzkörperbewegung und -kräftigung zu motivieren. Dabei bringen wir dein Herz-Kreislauf-System in einen gesunden Schwung, kurbeln gerne auch deine Fettverbrennung an und straffen dazu noch deine Muskulatur. Lass Dich überraschen.

Sportheim des VfL Ostdorf, Uhlandstraße 34/1
Kursleiterin: Silvia Müller
Tel.: 2701025 & 0176/96082909,
silvia.mueller110@gmail.com