

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

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
Eintritt auch später möglich, angepasste Kursgebühr.

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.

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**





Pilates für einen gesunden Körper

**Ab Montag,
den 28.09.2020**

18.20 Uhr – 19.20 Uhr

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 - Pilatestrainerin,
Tel.: 07433/9989810



Gesunder Rücken Fitgymnastik

**Ab Donnerstag,
den 17.09.2020**

Kurs 1:
17.15 Uhr – 18.15 Uhr
Sportheim

Kurs 2:
18.30 Uhr – 19.30 Uhr
Turn- und Festhalle

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
bzw. Turn- und Festhalle, Ostdorf
Kursleiterin: Conny Walter - Rücken und Rehatrainerin
Tel. 07433/22803, conny.walter.bl@web.de



Qigong für Körper, Geist und Seele

**Ab Montag,
den 14.09.2020**

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 - Qi Gong-Kursleiterin der DQGG
Tel. 0160/90515489, uli.schuler@t-online.de



Aerobic-Mix-Kurs Ganzkörper-Ausdauer- & Kräftigungstraining

**Ab Mittwoch,
den 16.09.2020**

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.

Turn- und Festhalle, Ostdorf

Kursleiterin:

Silvia Müller - Group Fitnesstrainerin B-Lizenz
Tel.: 2701025 & 0176/96082909,
silvia.mueller110@gmail.com