

Bildungswerk Online-Kursprogramm:

Montag:

Titel: Rückentraining & ein bisschen mehr (210339)*
Von allem etwas - Unser "Rund-um-Paket" mit Schwerpunkt Rücken & Bauch

Termin: 01.02. - 08.03.21, 09:00 - 10:00 Uhr (6 Einheiten)

Leitung: Andrea Kästel, ÜL, 2. Lizenzstufe Prävention

Gebühr: 35 €

Titel: Rücken-BBP (210340)*
Der Klassiker, bei uns in erweiterter Form. Trainiere gezielt & effektiv deine wichtigsten Muskelgruppen.

Termin: 01.02. - 08.03.21, 17:00 - 18:00 Uhr (6 Einheiten)

Leitung: Carmen Schuck, ÜL, 2. Lizenzstufe Prävention

Gebühr: 35 €

Titel: **jetzt am Abend: AROHA® advanced (210348)**
Körperan- und -entspannung im 3/4 Takt zu toller motivierender Musik - das ist AROHA®. Vorerfahrung im AROHA® sollte vorhanden sein.

Termin: 12.02. - 02.03.21, 18:15 - 19:00 Uhr (6 Einheiten)

Leitung: Andrea Kästel, ÜL, 2. Lizenzstufe Prävention

Gebühr: 30 €

Titel: **jetzt am Abend: Crossfit Intervalltraining - kurz & knackig (210349)**
Hier ist high Intensity angesagt! Mach dich mit kleinen, intensiven Workouts fit - zeitsparend & effektiv!

Termin: 15.02. - 22.03.21, 19:30 - 20:00 Uhr (6 Einheiten)

Leitung: Andrea Kästel, ÜL, 2. Lizenzstufe Prävention

Gebühr: 22 €

Dienstag:

Titel: ANTARA® (210342)
ANTARA® stärkt den Körper von innen heraus. Durch die Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen optimiert ANTARA® zuerst das Core-System, um auf diesem gezielt Kraft und Beweglichkeit zu verbessern. Ein effektives Körpertraining.

Termin: 02.02. - 09.03.21, 11:00 - 12:00 Uhr (6 Einheiten)

Leitung: Nicole Saal, Rückentrainerin & Antara®-Instruktorin

Gebühr: 35 €

Titel: Yoga Advanced (210275)
In diesem Yogakurs erlernst du fortgeschrittene Asanas zur Dehnung, Kräftigung & Stabilisierung deines Körpers. Yogaerfahrung sollte vorhanden sein.

Termin: 26.01. - 13.04.21, 19:30 - 21:00 Uhr (10 Einheiten)

Leitung: Esther Duschl, Sportlehrerin & Yogalehrerin

Gebühr: 90 €

Mittwoch:

Titel: Modernes Rückentraining (210343)*
Übungen zur Mobilisation, Stabilisation, Kräftigung & Dehnung unter neuesten funktionellen Erkenntnissen stehen hier im Fokus.

Termin: 27.01. - 03.03.21, 16:30 – 17:30 Uhr (6 Einheiten)

Leitung: Ilse Breiningen, ÜL, 2. Lizenzstufe Prävention

Gebühr: 35 €

Titel: AROHA® (210344) - AUSGEBUCHT -
Körperan- und -entspannung im 3/4 Takt zu toller motivierender Musik - das ist AROHA®.

Termin: 27.01. - 03.03.21, 17:45 – 18:45 Uhr (6 Einheiten)

Leitung: Ilse Breiningen, ÜL, 2. Lizenzstufe Prävention

Gebühr: 35 €

Titel: Funktionstraining mit Alltagsmaterialien (210345)*
Hier werden wir kreativ! Lass dich inspirieren, was du zuhause so alles für ein effektives Workout nutzen kannst.

Termin: 03.02. – 10.03.21, 19:00 – 20:00 Uhr (6 Einheiten)

Leitung: Elke Sturm, ÜL, 2. Lizenzstufe Prävention

Gebühr: 35 €

Titel: Yoga Basic (210276)
Komm mit uns in die Welt des Yogas! Lerne einfach auszuführende Übungen (Asanas) kennen, die du zuhause jederzeit durchführen kannst.

Termin: 17.02. - 07.04.21, 19:00 – 20:30 Uhr (7 Einheiten)

Leitung: Esther Duschl, Sportlehrerin & Yogalehrerin

Gebühr: 63 €

Donnerstag:

Titel: Fitness-Mix (210346)*
Für alle, die gezielt ihre Fitness verbessern möchten! Hier ist Kondition & Schweiß gefragt...

Termin: 28.01. – 04.03.21, 09:00 - 10:00 Uhr (6 Einheiten)

Leitung: Andrea Kästel, ÜL, 2. Lizenzstufe Prävention

Gebühr: 35 €

Titel: Pilates Advanced (210347)*
Fließende Bewegungen nach den Pilatesprinzipien trainieren Körper & Bewusstsein. Pilateserfahrung sollte vorhanden sein.

Termin: 04.03. – 08.04.21, 19:00 - 20:00 Uhr (6 Einheiten)

Leitung: Christine Oehme-Gourgues, Sportlehrerin & Pilatestrainerin

Gebühr: 35 €

Info & Anmeldung unter:



**Regionales Beratungszentrum Schifferstadt
Bildungswerk des LSB Rheinland-Pfalz**

Martina Unterleiter, Außenstellenleiterin

Am Sportzentrum 6 * D-67105 Schifferstadt

Telefon: +49 (0)6235 / 3468

Telefax: + 49 (0)6235 / 98006

e-Mail: m.unterleiter@bildungswerksport.de