

Online Kurse

Nr. 11613

ZUMBA - Online

Fast jeder hat inzwischen davon gehört. Zumba ist ein Fitness-Programm, das Aerobic und Tanzschritte zu schnellen und langsamen Rhythmen der lateinamerikanischen Musik (Salsa, Merenque) enthält. Das wichtigste bei Zumba ist, sich einfach zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Haben Sie auch Spaß mit uns!

ab **Dienstag, 23.02.2021,**
19:00 - 20:00 Uhr

Online-Kurs

Termine: 6 x

Teilnehmer: ab 13 TN

Gebühr: 31,00 €

Kursleitung: Sigi Eckermann, ZUMBA-
und Aroha Instructor, ÜL in Tanz-Gymnastik
-Rhythmus

Nr. 11611

Kaha-Online

KAHA heißt übersetzt aus der Sprache der Maori "Kraft" oder "energiegeladen", wurde von Bernhard Jakszt mit Unterstützung von Simone Müller, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern entwickelt. Es ist inspiriert vom Taiji, Kung Fu, dem Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands) und dem klassischen Yoga.

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren- eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers.

Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen. Kaha ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar, ist mobilisierend, führt zu innerer Ruhe, beruhigt den Geist und gibt Gelassenheit. Die Musik stammt von Bands hauptsächlich aus Neuseeland, Samoa und Hawaii. Sie verstärkt die Emotionen und Motivation.

ab **Donnerstag, 25.02.2021,**
09:30 - 10:30 Uhr

Online-Kurs

Termine: 6 x

Teilnehmer: ab 10 TN

Gebühr: 43,00 €

Kursleitung: Sigi Eckermann, ZUMBA-
und Aroha Instructor, ÜL in Tanz-Gymnastik
-Rhythmus

Nr. 11612

rundum FIT - Online

Es erwartet uns ein Ganzkörpertraining, um unseren Körper fit zu halten und uns in ihm wohlfühlen.

Dazu gehören Kräftigungsübungen, Stabilitätsübungen, BBP Übungen, auch mal mit dem Flexibar, Rubberband, Gewichtsbällen oder dem Redondoball sowie Intervalltraining, Pilatesstunden, Aroha und Kaha, Faszien Training.

ab **Donnerstag, 25.02.2021,**
19:00 - 20:00 Uhr

Online-Kurs

Termine: 6 x

Teilnehmer: ab 10 TN

Gebühr: 34,00 €

Kursleitung: Sigi Eckermann, ZUMBA-
und Aroha Instructor, ÜL in Tanz-Gymnastik
-Rhythmus

