

## Die Feldenkrais-Methode

### Lernen, lebenslang beweglich zu sein

In diesem ganzheitlichen Bewegungskurs liegt der Schwerpunkt auf Schulung der Körperwahrnehmung und Abbau übermäßiger hemmender Anspannung. Das bewusste Erleben automatisierter Bewegungsgewohnheiten klärt deren Nutzen, lässt aber auch erkennen, wo sie einschränkend oder Schmerz auslösend wirken. Achtsames Experimentieren mit den eigenen Bewegungsmöglichkeiten lässt neue Wege entdecken: freie und freudige Bewegungsgestaltung, Schmerz- und Spannungsreduktion, gesteigerte Ausdauer und Effizienz sowie ganzheitliche Ausgewogenheit. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Wolldecke, warme Socken und bewegungsfreundliche, warme Kleidung

#### NH30100

14 mal donnerstags, ab Do, 08.10.20

18:30-19:45 Uhr

Veranstaltungsraum in der Gemeindeverwaltung, Rathausplatz 2

Kleingruppe

Leitung: Brigitte Hicke

Gebühr: 98,00 €, Mitglieder: 93,00 €

## Yoga für Körper, Seele und Geist

Die positiven Auswirkungen, dieses aus Indien stammenden ganzheitlichen Übungsweges, auf Körper, Seele und Geist sind bereits nach der ersten Übungsstunde spürbar. Yoga wirkt aufbauend auf den Körper, gedankliche Impulse über die Zusammenhänge des Lebens fördern die innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Bitte mitbringen: eine Matte und Decke sowie bequeme Kleidung und Socken

#### NH30110: Vormittagskurs

14 mal montags, ab Mo, 05.10.20

09:30-11:00 Uhr

Veranstaltungsraum in der Gemeindeverwaltung, Rathausplatz 2

Kleingruppe

Leitung: Andrea Rothbauer

Gebühr: 124,00 €, Mitglieder: 119,00 €

#### NH30111

14 mal mittwochs, ab Mi, 07.10.20

17:30-19:00 Uhr

Veranstaltungsraum in der Gemeindeverwaltung, Rathausplatz 2

Kleingruppe

Leitung: Andrea Rothbauer

Gebühr: 124,00 €, Mitglieder: 119,00 €

## Hatha Yoga

Sie lernen verschiedene Körperhaltungen kennen, die Ihnen mehr Kraft und Beweglichkeit im Alltag ermöglichen. Wir gehen in durchdachten und gut zu bewältigenden Schritten vor. Durch das achtsame Üben in Verbindung von Körper, Atem und Geist entwickeln Sie eine gute Selbstwahrnehmung und kommen in eine entspannte Ruhe. Bitte mitbringen: eine Matte und Decke sowie bequeme Kleidung und Socken

#### NH30112: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

15 mal freitags, ab Fr, 25.09.20

17:30-19:00 Uhr

Veranstaltungsraum in der Gemeindeverwaltung, Rathausplatz 2

Kleingruppe

Leitung: Ilka Julius

Gebühr: 132,00 €, Mitglieder: 127,00 €

## Zumba

Zumba ist ein dynamisches Tanz-Fitness-Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen Musik- und Tanzszenen zusammensetzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Handtuch und Getränk

#### NH30211W

15 mal dienstags, ab Di, 29.09.20

18:30-19:30 Uhr

Online-Kurs, zuhause

Leitung: Sandra Triendl

Gebühr: 75,00 €, Mitglieder: 70,00 €

## Functional Fitness

Vielseitiges Training für Kraft und Ausdauer mit dem eigenen Körpergewicht. Perfekt für unser Herz- und Kreislauf-System sowie zur Stabilisierung. Außerdem fördert es die Gesunderhaltung des gesamten Bewegungsapparates.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung und -schuhe

#### NH30219

15 mal donnerstags, ab Do, 01.10.20

18:10-19:10 Uhr

Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14

Leitung: N.N.

Gebühr: 73,00 €, Mitglieder: 68,00 €

**NH30220**

15 mal donnerstags, ab Do, 01.10.20  
19:30-20:30 Uhr  
Homburgschule Sporthalle, Blumenstr. 14  
Leitung: N.N.  
Gebühr: 73,00 €, Mitglieder: 68,00 €

**NH30221**

15 mal mittwochs, ab Mi, 07.10.20  
21:00-22:00 Uhr  
Schulsporthalle Schwandorf, Bei der Schule 1  
Leitung: N.N.  
Gebühr: 73,00 €, Mitglieder: 68,00 €

**Pilates**

Pilates ist eine bewährte Trainingsmethode, die dem Körper mehr Balance und Beweglichkeit vermittelt, unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit. Auf gelenkschonende Weise verbessern sich Körperhaltung, Koordination, Atmung und Konzentration. Weitere erwünschte "Nebenwirkungen" bei regelmäßigem Üben: flacher und fester Bauch, starker Rücken, lange und schlanke Muskeln.

**NH30225**

15 mal mittwochs, ab Mi, 07.10.20  
19:45-20:45 Uhr  
Schulsporthalle Schwandorf, Bei der Schule 1  
Leitung: N.N.  
Gebühr: 73,00 €, Mitglieder: 68,00 €

**Funktionelle Gymnastik**

In diesem Kurs werden nach einem intensiven Aufwärmtraining durch spezielle Übungen gezielt die Muskulatur zur Stabilisierung von Wirbelsäule, Schulter, Hüfte und Knie gekräftigt und gedehnt und somit beweglicher gemacht. Den Ausklang der Stunde bilden Entspannungs-/Körperwahrnehmungsübungen und Atemgymnastik.  
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und bequeme Kleidung

**NH30240**

15 mal mittwochs, ab Mi, 07.10.20  
18:30-19:30 Uhr  
Schulsporthalle Schwandorf, Bei der Schule 1  
Leitung: N.N.  
Gebühr: 73,00 €, Mitglieder: 68,00 €