

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

15 mal donnerstags, ab Do, 07.10.21

18:30-19:45 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben

Kleingruppe

Leitung: Brigitte Hicke

Gebühr: 105,00 €, Mitglieder: 100,00 €

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.

NH30111

15 mal mittwochs, ab Mi, 22.09.21

18:30-20:00 Uhr

Rathaus, Rathausplatz 1

Kleingruppe

Leitung: Ilka Julius

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

NH30112: für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

15 mal freitags, ab Fr, 24.09.21

18:30-20:00 Uhr

Rathaus, Rathausplatz 1

Kleingruppe

Leitung: Ilka Julius

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

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 Wirkungen bei regelmäßigem Üben: flacher und fester Bauch, starker Rücken, lange und schlanke Muskeln.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk.

NH30210

15 mal dienstags, ab Di, 28.09.21

17:30-18:30 Uhr

Schulsporthalle Schwandorf, Bei der Schule 1

Kleingruppe

Leitung: Sandra Triendl

Gebühr: 73,00 €, Mitglieder: 68,00 €

Zumba Fitness

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

NH30211

15 mal dienstags, ab Di, 28.09.21

18:45-19:45 Uhr

Schulsporthalle Schwandorf, Bei der Schule 1

Kleingruppe

Leitung: Sandra Triendl

Gebühr: 75,00 €, Mitglieder: 70,00 €

Anmeldungen während den Öffnungszeiten der Bücherei, Telefonnr. 07467-910020 oder unter iris.winter@neuhausen-ob-eck.de

Öffnungszeiten der Bücherei:

Dienstag 15:00 - 18:00

Mittwoch 10:00 - 11:30

Donnerstag und Freitag 17:00 – 19:00