



# RUNDUM FIT

mit Diane Hufnagel

Das Training beinhaltet: Aufwärmen, Kondition, Koordination, Kraft, Stretching und Cool Down (Entspannung).

**KLEINKINDER DÜRFEN GERNE MITGEBRACHT WERDEN!**

**Mittwochs von 9 – 10 Uhr**

**Termine: 20./27.09, 25.10., 01.11.-13.12. 10x  
Schulsportthalle in Burgbernheim**

Mitglieder: 25 €/Nichtmitglieder: 70 €

Infos und Anmeldung:  
Tel. 0170/3147750

## BODYSTYLING

mit Doris Seybold-Wollmershäuser

Ein einfaches, abwechslungsreiches und effektives Kraft - und Ausdauertraining, bei dem wir ganz gezielt unseren „Problemzonen“ zu Leibe rücken.

Ein bunte Mischung mit Auszügen aus Step-Aerobic, Aerobic, TaeBo, Pilates und Zusatzgeräten wie z.B. Hanteln oder Physiobändern, lassen die Stunde oft viel zu schnell vergehen.

**Montags von 18 - 19 Uhr  
ab 25.09. bis 27.11.2023  
Mitglieder: 25 €/Nichtmitglieder: 70 €**

## YIN YOGA

mit Yvonne Kirchberger

Bei Yin-Yoga wird dem Körper Zeit gegeben, sich langsam zu öffnen und zum anderen tritt die Beschäftigung mit der eigenen Gedankenwelt in den Vordergrund.

Während der Körper langsam nachgibt und alle nicht benötigten Muskeln losgelassen werden können, hat man Zeit emotionale Themen (die zweifellos auftauchen werden) zu bearbeiten oder gar in einen ruhigen, meditationsähnlichen Zustand zu gleiten. Der langsame Übungsstil während den Stunden ermöglicht es, wachsam für den eigenen Zustand und die Signale des Körpers zu werden.

**Freitags von 17 – 18 Uhr, 14x  
ab 22.09. – 22.12.2023  
40,-€ Mitglieder/85,-€ Nichtmitglieder**

**Die Kurse finden in der  
Schulsportthalle in Burgbernheim statt.  
Infos und Anmeldung:  
Tel. 0170/3147750**