

Neue Kurse ab Januar 2015



Hatha Yoga: ab 22.Januar

10 Termine
Zeit: 19.30-21.00 Uhr
Musikraum im Pavillon, GS am Harri
Kosten: 70,00€, Mitglieder 35,00€

Gesund und Fit: ab 12. Januar

10 Termine - **das Allround-Gesundheitssportprogramm**
Zeit: 18.00-19.00 Uhr
Ort: Turnhalle am Oberstenhof
Kosten: 45,00
Abteilungs-Mitglieder frei
Zuschuss Krankenkasse möglich



Rücken aktiv : ab 12.Januar -bewegen statt schonen!

10 Term.
Zeit: 17.00-18.00 Uhr
Ort: Bbg, Turnhalle am Oberstenhof
Kosten: 50,00€
Abteilungs-Mitglieder frei
Zuschuss Krankenkasse möglich

Zumba: ab 13.Januar -das Dance-Workout!

10 Termine
Zeit: Di., 19.00-20.00 Uhr
Ort: Turnhalle des LSV in Luhden, Dorfstrasse
Kosten: Mitglieder Erwachsene 20,00€, Jugendliche 12,00€
Nichtmitglieder Erwachsene 30,00€, Jugendliche 15,00€

Feldenkrais: ab 7.Januar -NEU!

10 Termine
Zeit: Mittwochs, 18.30-19.30 Uhr
Ort: Musikraum im Pavillon, GS am Harri
Kosten: 50,00€, Mitglieder 25,00
In dem Kurs erfahren die Teilnehmer, wie Ihr Körper funktioniert, wo sie in ihrer Beweglichkeit blockiert sind und wie sie allmählich eingefahrene Muster auflösen. Das geschieht durch feinste, bewusst ausgeführte Bewegungsabläufe, die jeder von Mal zu Mal individuell erweitert. Indem sie so neue Varianten entdecken und erleben, werden sie nicht nur körperlich beweglicher, entspannter und stabiler, sondern auch psychisch gelöster und geistig fitter.

Dance-Projekt: ab 8.Januar

Jugendliche von 13-17 Jahren
10 Termine
Zeit: Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr
Ort: Gymnastik-Raum in der Kreissporthalle am Adolfinum
Kosten: 22,50€, Mitglieder frei

Mehr Informationen:

www.vfl-bueckeburg.de/Fitness-Turnen-Gesundheit/Kurse
Anmeldungen unter 05722/26544 oder per Mail an: fitness@vfl-bueckeburg.de