

Training für Ältere und Hochaltrige

Vereinsangebot

Donnerstags, 14.00 – 15.00 Uhr
Bewegung, Koordination, kleine Spiele, Entspannung
ab 12.09.2013

Veranstaltungsort: Vereinsheim im Ried,
Mehrzweckraum, HN-Frankenbach



5 Esslinger

!NEU!

Donnerstags, 9.10 – 10.10 Uhr

Infostunde: 19.09.2013

Kursbeginn: 26.09.2013 8 x 60 Minuten

Veranstaltungsort: Vereinsheim im Ried,
Mehrzweckraum, HN-Frankenbach

Gebühren: 56 € / 48 € (Mitglieder Spvgg) (mind. 8 TN)



Ein System von Übungen, auf die es beim Älterwerden ankommt. Um in der 2. Lebenshälfte eine gewisse Grundfitness zu trainieren: Erhalt von Muskeln und Knochen, zur Vorbeugung von Osteoporose, Stürzen und Knochenbrüchen. Balanceübungen und einfache Kräftigungsübungen.

Welt-Tai-Chi-und-Qigong-Tag Samstag, 26.04.2014 ab 10 Uhr

Weitere Infos und Anmeldung Seminare:

Tai Chi Forum Heilbronn
Kampfkunst und Gesundheit
Sandra Eckstein
Weidenmannsgasse 5, 74078 Heilbronn
Tel. 07131 41129
info@tai-chi-heilbronn.de
www.tai-chi-heilbronn.de

Zertifiziert durch:
Tai Chi Forum Deutschland und DDQT
Mitglied im Taiji und Qigong Netzwerk

Veranstalter der Kurse in Frankenbach:

Sportvereinigung Frankenbach
Riedweg 52
74078 Heilbronn-Frankenbach
Tel. 07131 481964
spvgg.frankenbach@t-online.de
www.spvgg-frankenbach.de



Neue Kurse und Seminare



Tai Chi Forum Heilbronn

für Heilbronn-Frankenbach und Umgebung

ab September 2013

Qigong

Montags, 18.00 – 19.30 Uhr
Bewegung und Entspannung aus dem Reich der Mitte

Qigong – Meditation - Massage

Kursbeginn: 16.09.2013 12 x 90 Minuten

Veranstaltungsort:

kleiner Saal der Gemeindehalle Frankenbach (1. OG)

Gebühren: 126 € / 108 € (Mitglieder Spvgg) (mind. 8 Teilnehmer)



Dienstags, 19.00 – 20.00 Uhr

Qigong für Anfänger und Fortgeschrittene

Hui Chun Gong - Verjüngungsübungen

Kursbeginn: 17.09.2013 10 x 60 Minuten

Veranstaltungsort:

kleiner Saal der Gemeindehalle Frankenbach (1. OG)

Gebühren: 70 € / 60 € (Mitglieder Spvgg) (mind. 8 TN) oder Kleingruppe (5 TN): 100 €



Donnerstags, 8.00 – 9.00 Uhr

Mit Qigong in den Tag starten – auch 60+ 18 Übungen des Tai Chi Qigong

Kursbeginn: 12.09.2013 10 x 60 Minuten

Veranstaltungsort:

Vereinsheim im Ried, Mehrzweckraum, HN-Frankenbach

Gebühren: 70 € / 60 € (Mitglieder Spvgg) (mind. 8 TN) oder Kleingruppe (5 TN): 100 €



weitere Qigongkurse:

!NEU!

Bad Friedrichshall-Hagenbach

Montags, 20.15 - 21.15 Uhr

Qigong-Sets für den Alltag

ab 16.09.2013 12 x 60 Minuten

Veranstalter: FSV Bad Friedrichshall

Tai Chi Chuan

Donnerstags, 17.30 – 18.30 Uhr

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene

Kursbeginn: 12.09.2013 10x 60 Minuten

Veranstaltungsort: Vereinsheim im Ried, Mehrzweckraum, HN-Frankenbach

Gebühren: 70 € / 60 € (Mitglieder Spvgg) (mind. 8 TN)

太極拳



Donnerstags, 19.50 – 20.50 Uhr

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene

Kursbeginn: 12.09.2013 10 x 60 Minuten

Veranstaltungsort: Gymnastikhalle der GHS Frankenbach, HN-Frankenbach

Gebühren: 70 € / 60 € (Mitglieder Spvgg) (mind. 8 TN)



weitere Tai Chi Kurse:

Neckarbischofsheim:

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene

Mittwochs, 19.45 – 21.15 Uhr

Kursbeginn: 25.09.2013 14 x 90 Minuten

Veranstalter: VHS Sinsheim

Gebühren: 104 € (Mindestteilnehmerzahl!)

Rückentraining

Donnerstags, 18.40 – 19.40 Uhr

Rücken Aktiv

Kursbeginn: 12.09.2013 10 x 60 Minuten

Veranstaltungsort: Vereinsheim im Ried, Mehrzweckraum, HN-Frankenbach

Gebühren: 44 € / 40 € (Mitglieder Spvgg) (mind. 8 TN)

für Alle, die etwas für ihren Rücken tun wollen

Ein neues Kurskonzept für alle, die Bewegungsmangel und damit verbundene Rückenbeschwerden kennen: Mehr Bewegung, Training und Aktivierung der wirbelsäulennahen Muskulatur zur Stabilisierung der Haltung, Körperwahrnehmungs- und sensomotorische Übungen zur Stärkung des Körperkerns und spielerisches leichtes Ausdauertraining sind Thema dieses Kurses. Schließlich soll eine rückengerechte Haltung im Alltag und die Freude an Bewegung ganz natürlich werden



INDIAN BALANCE

Dienstags, 20.15 – 21.30 Uhr
für ALLE

Kursbeginn 17.09.2013 10 x 75 Minuten

Veranstaltungsort:

Gemeindehalle, kleiner Saal 1.OG, HN-Frankenbach

Gebühren:

125 € (Kleingruppe)

Inhalt:

Indian Balance® – das neuartige Workout für Körper und Geist.

„Den Körper bewegen, während die Seele ausruht“

Es handelt sich dabei um ein Trainings- und Wohlfühl-Programm für alle Altersgruppen, welches Geist und Körper anspricht und das indianische Wissen vom Fließen der Körperenergien mit moderner Bewegungslehre kombiniert.

Das Indian-Balance-Training bietet den ständigen Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, Muskelkontraktionen und bewusster Atmung. Indian Balance zielt darauf ab, Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Gleichzeitig ist es ein intensives Workout für die klassischen Problemzonen Rücken, Bauch, Beine und Po. Während Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und die Muskulatur trainiert werden, findet die Seele Ausgleich und Entspannung für neue Lebenskraft.

weitere Indian-Balance® Kurse:

Neckarbischofsheim: ALLE

Mittwochs, 18.15 – 19.30 Uhr

Kursbeginn: 25.09.2013 14 x 90 Minuten

Veranstalter: VHS Sinsheim

Gebühren: 104 € (Mindestteilnehmerzahl!)



INDIAN BALANCE
Den Körper bewegen während die Seele ausruht!

