

Für den Alltag wichtige Fähigkeiten trainieren

Elf neue Kurse für Körper und Seele starten

BRAUNFELS/SCHÖFFENGRUND-SCHWALBACH (red). Unter dem Motto „Fit und Gesund“ startet „Sport & Gesund Schöffengrund“ insgesamt elf neue Kurse. Der Gymnastikkurs „Rundum Fit“ startet am Montag, 13. Januar, von 18 bis 19 Uhr. Es werden altersgerechte Lockerungs-, Dehn-, Kräftigungs- und Koordinierungsübungen zur Erhaltung der Beweglichkeit durchgeführt. Im Anschluss, von 19 bis 20 Uhr, findet das Workout „Bodystyling“ ebenfalls in der Gymnastikhalle in Neukirchen, Vogelsang 18, statt. Es werden vorwiegend die Problemzonen wie Bauch, Beine und Po trainiert.

Am Dienstag, 14. Januar, von 16 bis 17.30 Uhr im Bürgerhaus in Schwalbach, Neukirchener Straße 5, und am Mittwoch, 15. Januar, von 10.30 bis 11.30 Uhr in der Gymnastikhalle in Neukirchen startet der Präventivkurs „Alltags Trainings Programm“. Der Kurs trainiert die für den Alltag wichtigen Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit für alle ab 60 Jahren. Beide Kurse sind einmalig für

Mitglieder und Nichtmitglieder kostenfrei.

Am Mittwoch, 15. Januar, von 17.30 bis 18.30 Uhr und von 18.30 bis 19.30 Uhr starten in Neukirchen die Kurse „Rückenfit“. Bauch und Rücken werden speziell gekräftigt.

Zirkeltraining und Qigong-Kurs

Ab Donnerstag, 16. Januar, findet von 17 bis 18 Uhr in Neukirchen ein Zirkeltraining statt. Ebenfalls ab Donnerstag von 19 bis 20 Uhr in Neukirchen wird ein Qigong-Kurs zur Steigerung der körpereigenen Lebensenergie angeboten.

Am Dienstag, 4. Februar, von 10.30 bis 12 Uhr beginnt ein Yoga Kurs zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Der Präventionskurs „Laufend unterwegs“ draußen fängt am Samstag, 22. Februar, an. Treffpunkt ist um 15 Uhr am Kirmesplatz in Niederquembach. Weitere Informationen gibt es auf www.sport-und-gesund.de. Hier sind auch die Anmeldungen möglich.

WNZ
9.1.20