



Sport Fitness Club
Höpfigheim

Kursprogramme

mach mit!!



ab **September**

in Höpfigheim



FIT- UND AKTIVPROGRAMM MITMACHANGEBOTE

- **Brain Motion** (donnerstags von 18.30 Uhr – 19.15 Uhr)
Fit im Kopf durch Bewegung – die Schaltzentrale unseres Denkens und Handelns aktiv halten. Namen vergessen, Konzentration stärken, ... - Mit Lachen und Bewegen den Kopf stärken.
Kursleitung: Bernd Muth Life-Kinetik-Trainer, DTB-Kursleiter Gehirntraining d. Bewegung
- **Aerobic light** (donnerstags 17.30 Uhr – 18.15 Uhr)
„Bewegen statt schonen“
Für die Zielgruppe 40, 50 oder 60plus den Körper erleben, erfahren. Mit einem **sanften Ganzkörpertraining** wird Herz-Kreislaufsystem und Ausdauerfähigkeit verbessert. Ebenso das muskuläres Gleichgewicht, sowie gezielt die Gelenkmobilität verbessert.
- **Step** (donnerstags 18.15 Uhr – 19.15 Uhr)
„Cardio aktiv“
Herz-Kreislauf meets Step. **Bewegung, Spaß und Musik** stehen bei diesem Herz-Kreislauftraining im Vordergrund.
- **Pilates** (donnerstags von 19.15 Uhr – 20.15 Uhr)
„Ganzkörperkräftigung – sanft und effektiv“
Kontrolle, Konzentration, Zentrierung, Atmung, Präzision und Bewegungsfluss.
Das **systematische Ganzkörpertraining** für das Wohlbefinden.
- **Yoga** (mittwochs von 18.15 Uhr – 19.15 Uhr)
“Yoga” bedeutet “Vereinigung”, ein **harmonisches Zusammenspiel von Körper und Geist** in allen Aspekten des Lebens.
Kursleitung: Karola Berrer Heilpraktikerin, Yogalehrerin, DTB Aerobic-Trainerin, Übungsleiterin Prävention im Gesundheitssport, DTB-Trainerin Pilates

Die Kurse finden jeweils 10 Mal im Zeitraum September bis Dezember 2017 statt.

Wir bitten um Anmeldungen, da die Teilnehmerzahlen begrenzt sind. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an SFC Höpfigheim, **Karola Berrer**,
Amselweg 4, 71711 Steinheim-Höpfigheim, Tel: **07144 / 29 311** oder kurs@sfc-hoepfigheim.de.