



Kursprogramme

mach mit!!

**ab September
in Höpfigheim**



FIT- UND AKTIVPROGRAMM - MITMACHANGEBOTE

BrainMotion

Gehirntraining

Donnerstags 18:45 Uhr - 19:30 Uhr

Das **Fitness-Studio für unseren Kopf**. Mit Lachen, Spiel und leichter Bewegung das Gehirn, Gedächtnis, Konzentration und Koordination stärken. Synapsen neugestalten, Fit im Kopf bleiben.

Kursleitung Bernd Muth: Life-Kinetik Trainer, DTB-Kursleiter Gehirntraining durch Bewegung, Übungsleiter Prävention im Gesundheitssport, DTB-Trainer Fitness und Gesundheit.

Best Ager 65+

Donnerstags 09:00 Uhr - 10:00 Uhr

„**Standfest und Stabil**“. **Fit im Alter mit Kraft, Beweglichkeit und Energie**. Training von Gleichgewicht, Koordination und Herzkreislauf sowie Mobilisierung und Kräftigung des Bewegungsapparates für die körperliche und geistige Fitness.

Aerobic light

Donnerstags 17:15 Uhr - 18:15 Uhr

Bewegen statt schonen. Für die Zielgruppe 40, 50 und 60plus den Körper erleben und erfahren. Mit sanften Ganzkörpertraining wird das Herz-Kreislaufsystem und Ausdauerfähigkeit verbessert.

Pilates

Donnerstags 18:15 Uhr - 19:15 Uhr

Ganzkörperkräftigung - sanft und effektiv. Kontrolle, Präzision, Zentrierung, Atmung, und Bewegungsfluss. Das systematische Ganzkörpertraining für das Wohlbefinden.

Step

Donnerstags 19:15 Uhr - 20:15 Uhr

„**Cardio aktiv**“, Herzkreislauf meets Step. **Bewegung, Spaß und Musik** stehen bei diesen Herzkreislauftraining im Vordergrund.

Kursleitung Karola Berrer: Heilpraktikerin, Yogalehrerin, DTB Aerobic-Trainerin, Übungsleiterin Prävention im Gesundheitssport, DTB-Trainerin Pilates, Kursleiterin Sturzprophylaxe, etc.

FIT- UND AKTIVPROGRAMM - MITMACHANGEBOTE

Wir bitten um Anmeldungen, da die Teilnehmerzahlen begrenzt sind. Infos bei:

Bernd Muth: 07144/333 6800, Karola Berrer: 07144/29 311 oder kurs@sfc-hoepfigheim.de.