

Chakra Yoga

TV-Kurs 02/15

Vereint Hatha- und Kundalini-Yoga und verbindet körperliche Gesundheit und spirituelle Weiterentwicklung.

Kursleitung: Bea Fink

Kursbeginn: Montag, 12. Oktober
18:45 Uhr – 19:45 Uhr

Wo: Sportcenter, Hüttenfelderstr. 44
in Hemsbach Studio 4
der Penguin Tappers

Kosten: 8-Wochen-Kurs
SG / TV Mitglieder 45 Euro
Nichtmitglieder 55 Euro

Anmeldung und Informationen
unter 06201/9798737
bei Bea Fink

Beckenbodentraining für Frauen

SG-Kurs 01/15

Das beste Training für die Hängematte im Unterbauch in Theorie und vor allem in der Praxis.

Kursleitung: Anja Sickinger

Kursbeginn: Montag, 5. Oktober
9:30 Uhr – 10:30 Uhr

Wo: SG sporTreff, Am Hinterrot 4
in Hemsbach

Kosten: 10-Wochen-Kurs inkl. Kursmaterial
SG / TV Mitglieder 55 Euro
Nichtmitglieder 65 Euro

Anmeldung und Informationen
unter 06201/986919
bei Anja Sickinger

Zirkeltraining ist wieder in!

SG-Kurs 02/15

Power Workout, das alle Muskeln kräftigt und die Kondition steigert!

Kursleitung: Anja Sickinger

**Kursbeginn: Dienstag, 6. Oktober
17:30 Uhr – 18:30 Uhr**

**Wo: SG sporTreff, Am Hinterrot 4
in Hemsbach**

**Kosten: 10-Wochen-Kurs
SG / TV Mitglieder 40 Euro
Nichtmitglieder 55 Euro**

Anmeldung und Informationen
unter 06201/986919
bei Anja Sickinger

Kinderyoga für Grundschul Kinder 6-10 Jahre

TV-Kurs 01/15

Beim Kinderyoga steht Spaß an der Bewegung im Vordergrund, nicht Perfektion und individuelle Leistung. Den Bewegungen werden kindgerechte Vorstellungen und Geschichten zugeordnet, damit die grundlegenden Yogaübungen durch Beobachten und Nachahmen erlernt werden können.

Kursleitung: Marita Gantner

**Kursbeginn: Mittwoch, 7. Oktober
17:00 Uhr - 18:00 Uhr**

**Wo: Sportcenter, Hüttenfelderstr. 44
in Hemsbach Studio 4
der Penguin Tappers**

**Kosten: 10-Wochen-Kurs
SG / TV Mitglieder 35 Euro
Nichtmitglieder 45 Euro**

Anmeldung und Informationen
unter 06201/1880790
bei Marita Gantner