



Kursprogramm

Herbst/Winter 2021

Fitness-Sparte SVR



HATHA YOGA

Ab Mittwoch, 15.09.2021, jeweils Mittwoch 17.30 bis 18.30 Uhr oder
18.45 bis 19.45 Uhr (10 Abende), Gymnastikraum Pandurenpark,

Kosten: 75,00 €

Anmeldung und Leitung: Andrea Scheibl – Mobil: 0171 / 5307603

www.energie-und-einklang.de

➔ Leider schon voll

RÜCKENSCHULE

Ab Dienstag, 14.09.2021, jeweils Dienstag 18.15 bis 19.15 Uhr (10 Abende),
Gymnastikraum Pandurenpark

Kosten: 20,00 € für Mitglieder, 50,00 € für Nicht-Mitglieder,

Anmeldung und Leitung: Lisa Heuberger - Mobil: 0151 / 46336667

LINE DANCE

Ab Dienstag, 05.10.2021, jeweils Dienstag von 19.15 bis 20.15 Uhr (10 Abende),
Gymnastikraum Pandurenpark,

Kosten: 30,00 € für Mitglieder, 50,00 € für Nicht-Mitglieder,

Anmeldung und Leitung: Ute Niebler – Mobil: 0152 / 56365483

➔ Leider schon voll

JUMPING ® FITNESS

Ab Dienstag, 14.09.2021, Kurs 1: jeweils Dienstag 17.15 bis 18.15 Uhr (6 Abende)

Ab Donnerstag, 09.09.2021, Kurs 2: jeweils Donnerstag, 18.30 bis 19.30 Uhr (6
Abende)

Gymnastikraum Pandurenpark

Kosten: 25,00 € für Mitglieder, 50,00 € für Nicht-Mitglieder,

Leitung: Eva Diepold - Mobil: 0160 / 97313705

Anmeldung: Über das Buchungssystem auf der Homepage

THAI CHI

Ab Donnerstag, 09.09.2021, jeweils Donnerstag, 19.30 bis 21.00 Uhr (8 Abende)

Gymnastikraum Pandurenpark

Kosten: 25,00 € für Mitglieder, 50,00 € für Nicht-Mitglieder,

Anmeldung: KEB – (09621-475520 oder info@keb-amberg-sulzbach.de)

Leitung: Johann Bauer, TaiChi-Schüler bei Petra Kobayashi

Einführungskurs in Tai Chi/ Meditation in Bewegung

Wir haben nicht nur einen Leib, wir sind Leib.

Dies zu erleben und zu erfahren ist ein Ziel des einführenden Kurses in die östliche Bewegungsform des Tai Chi.

Die innere Wahrnehmung der Arbeit der Muskel und Gelenke ist dabei schon ein Wert an sich.

Tai Chi üben bedeutet: lernen und üben der „Form“, gewissermaßen der Choreografie eines feinen und in der Tradition erprobten Bewegungsablaufes.

Die Ausrichtung der Übergänge und Positionen folgt aus Vorgängen der Selbstverteidigung.

In der Hingabe an die langsame Ausführung dieser Form (in unserem Fall der Kurzform des Yang-Stils) kommen sowohl Herzschlag, Atem als auch Gedanken zur Ruhe.

Auch die Stille in der gemeinsamen Ausführung in der Gruppe entfaltet eine eigene Energie; diese in den Alltag hineinzunehmen, kann eine Stütze und Stärkung sein.

Wiederholung gehört zum Konzept und bedeutet ein Immer-wieder-herholen, Realisieren und Verfeinern des Gelernten.

Typische Aufwärm-, Einfühlungs- und Meditations-Übungen gehören zum Ablauf der 90-minütigen Einheit.

Am Ende sollte jede/r Teilnehmer/in die Kurzform selber zur eigenen Freude ausführen können.

Ablauf: Aufwärmübungen – Vorbereitung einzelner Positionen – schrittweises Lernen, Wiederholen, Üben der Form, Entspannungsübung in der Halbzeit;

Wir freuen uns auf Dich!
Die Fitness-Sparte des SV Raigering