

BILDUNGSWERK

STETTEN A.K.M.

Anmeldung: Heike Drissner , Tel. 07573-92006

eMail: heike.drissner@gmx.de oder BildungswerkStetten@web.de

aktuelles Programm

Herbst 24

Fit-Mix

mit Elke **Mannhardt**, Trainerin für Fitness und Rehasport

10 x Dienstags ab 10.9.24

18.15-19.15 Uhr

- Gebühr 70,00 €

Fitness querbeet

ein abwechslungsreicher Mix aus Ausdauer, Koordination und Ganzkörpertraining. Eine Kombination aus Bauch-Beine-Po und funktionellem Rücken-Training.

Dieser Kurs ist für Jedermann geeignet zur Steigerung der körperlichen Fitness und zur optimalen Fettverbrennung.

Treffpunkt: Sporthalle/Haus Weckenstein Storzigen

Mitzubringen: Matte, Sportkleidung, Turnschuhe m. hellen Sohlen

Pilates

mit Elke Mannhardt, Trainerin für Fitness und Rehasport

10 x Dienstags ab 10.9.24

19.45-20.45 Uhr

– Gebühr 75,00 €

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik aus dem Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates praktizieren wir im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte, der Tiefenmuskulatur und des Rückens.

Treffpunkt: Alpenblickhalle Glashütte

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Sportkleidung

Beweglich älter werden

mit Elke Mannhardt, Trainerin für Fitness und Rehasport

10 x Dienstags ab 10.9.24

15.45-16.45 Uhr

– Gebühr 70,00 €

Älter werden - beweglich bleiben

Sport macht besonders Spaß mit anderen Menschen zusammen. So stärkt das richtige Training motorische Grundfunktionen wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination-Fähigkeiten die wir für alltägliche Aufgaben brauchen. Darüber hinaus wirkt sich regelmäßige Bewegung auch auf die geistige Fitness positiv aus und verbessert beispielsweise die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit. Mit angepassten und abwechslungsreichen Sportübungen und einem Lächeln im Gesicht bleiben wir noch lange fit.

Treffpunkt: Rettungszentrum am Schloßhof, Vortragsraum EG

Mitzubringen: Sportkleidung, Gymnastik-Matte, Getränk, Turnschuhe m. hellen Sohlen

Hatha Yoga

mit Bianca Weber

10 x Montags

ab 16.9.24

Kurs 1: 17:15-18.30 Uhr etwas ruhiger

Kurs 2: 18:45-20.00 Uhr etwas kraftvoller

Gebühr 85,00 €

Weil es einfach so viele gute Gründe dafür gibt! Du förderst Deine innere Balance, schulst Deine Selbstwahrnehmung, Dein Körpergefühl und falls Du bisher noch nie die Erfahrung gemacht hast, solltest Du es unbedingt ausprobieren. Das Gefühl NACH einer Yogastunde ist einfach großartig und trägt Dich noch eine Weile weiter durch Deine Woche.

Hatha Yoga ist der körperorientierte Teil des Yoga, Ha heißt "Sonne", Tha heißt "Mond". "Yoga" heißt Einheit/Harmonie. Hatha Yoga ist also die Harmonisierung der beiden Grundenergien in unserem System/Körper.

Treffpunkt: Rettungszentrum am Schloßhof / Vortragsraum EG

Mitzubringen: rutschfeste Matte, warme Socken/Jacke, Wolldecke

Yoga für Schwangere

mit Juliane Mori

10 x Dienstags ab 10.9.24
9.00 – 10.00 Uhr

Gebühr 85,00 €

Du bist schwanger und auf der Suche nach einer sanften Möglichkeit, Körper und Geist zu stärken und dich auf die Geburt vorzubereiten?

Der Schwangeren-Yoga-Kurs schafft eine sichere und unterstützende Umgebung, in der Du Dich auf das Muttersein vorbereiten kannst. Durch speziell angepasste Yoga-Übungen, Atem- und Entspannungstechniken wirst Du dabei unterstützt, Dein Wohlbefinden zu verbessern, Verspannungen zu lösen und eine tiefere Verbindung zu Deinem Baby aufzubauen. Ich freue mich auf Dich!

Treffpunkt: Alpenblickhalle Glashütte, obere Dorfstr.7, 72510 Stetten a.k.m.
Mitzubringen: rutschfeste Matte, Wolldecke, ev.Getränk

Bodega

bodywork meets Yoga
mit Bea Stingel

10 x Montags ab 9.9.24
17.40-18.40 Uhr
– Gebühr 75,00 €

Mehr als nur ein Workout

Bodega moves verbindet Bodyshaping mit Yoga.

Es kombiniert das Beste aus Asanas und Workout und bietet dadurch eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung.

Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.

Treffpunkt: Alpenblickhalle Glashütte
Mitzubringen: rutschfeste Matte

****NEU****

Yoga

Ashtanga Vinyasa Flow

für Frühaufsteher

mit Chris Meschenmoser

5 x Dienstags ab 10.9.24

6.30 – 7.30 Uhr

Gebühr 50,00 €

Erlebe eine dynamische und kraftvolle Art der Yoga Asana Praxis.

Bringe Bewegung und Atem in Einklang

Ein sehr energetisierende Art den Tag zu beginnen...

Treffpunkt: Alpenblickhalle, Glashütte

Mitzubringen: rutschfeste Matte, Getränk,

Yoga

mit Chris Meschenmoser

11 x Mittwochs ab 11.9.24

Kurs 1 : 17.00 – 18.15 Uhr

Kurs 2 : 18.30 – 19.45 Uhr

Gebühr 95,00 €

in dieser Yogaklasse erwartet dich ein **dynamisches und kraftvolles** Praktizieren.

Du erlebst sowohl Hatha Flow, Vinyasa Flow als auch Yin Yoga.

Willkommen sind alle Level vom Anfänger bis Fortgeschrittene/r Yogi,

nimm dir Mittwochabend die Zeit für dich und finde durch die Flows zur inneren Ruhe .

Die positive Wirkungen der Yoga Praxis zeigen sich durch eine Verbesserung der Gesundheit, eine tiefere Atmung und mehr Energie sowie eine Stärkung des Rückens und vieles mehr.

Treffpunkt: Alpenblickhalle, Glashütte

Mitzubringen: rutschfeste Matte, Getränk, warme Socken/Jacke, Wolldecke

Yoga am vormittag

(für Yoga Neulinge, sowie für Geübte)

mit Shirin Schöne

10 x ab Mo. 7.10.24

9.00-10.15 Uhr

Gebühr 85,00 €

Nimm Dir Zeit für Dich und Deinen Körper und starte positiv & energiegeladen in die neue Woche. Durch Asanas kombiniert mit Pranayama und Meditation finden wir Flexibilität, innere Ruhe und in unsere eigene Kraft.

Wir verbinden traditionelles Hatha Yoga mit Elementen aus dem Yin Yoga und bringen Körper und Geist in Harmonie.

Treffpunkt: Rettungszentrum, am Schlosshof, Vortragsraum EG

Mitzubringen: rutschfeste Matte, Getränk, warme Socken/Jacke
Woldecke

Treffpunkt: Rettungszentrum am Schloßhof / Vortragsraum EG

Mitzubringen: Yogamatte, Decke und Meditationskissen

WORLD JUMPING®

mit Carolin Goreth

Montags, ab 16.9.24, 8.45-9.45 Uhr

10 x / Gebühr 85,00 €

mit Carina Weissmann

Dienstags, ab 12.9.24

12 x / Gebühr 100,00 €

Kurs I 17.15-18.15 Uhr

Kurs II 18.30-19.30 Uhr

mit Steffi Maute

Donnerstags ab 12.9.24, 20.00-21.00 Uhr

12 x / Gebühr 100,00 €

(bei allen Kursen bitte zum Auf/Abbau 15 min. vorher da sein)

WORLD JUMPING®: Das Workout auf dem Trampolin macht eine Menge Spaß und fordert mehr als 400 Muskeln, was Jumping zu einem perfekten Ausdauer- und Ganzkörpertraining macht, ganz ohne Choreographie! Jeder kann vom Hüpfspaß profitieren, denn 10 Minuten auf dem Trampolin sind so effektiv wie 30 Minuten Joggen! Es werden nicht nur sehr viele Kalorien verbrannt, sondern auch die tiefliegenden Muskeln gestärkt. Sei dabei und hüpf dich fit!

Treffpunkt: Alpenblickhalle Glashütte

Mitzubringen: bequeme Kleidung, absolut saubere Turnschuhe, Handtuch, Getränk,

Zumba

Kursleitung: Steffi Lauterbach
Kurs I : Mittwochs ab 25.9.24, 18.00-19.00 Uhr
Ort: Weckensteinhalle Storzigen
Kursdauer: 10 x / Gebühr 55,00 €

Kursleitung Steffi Mayer & Steffi Lauterbach
Kurs II: Freitags ab 20.9.24, 18.15-19.15 Uhr
Ort: Alpenblickhalle Glashütte / Eingang oben
Kursdauer: 8 x / Gebühr 45,00 €

Zumba ist eine Mischung aus Fitness-Workout, Ausdauertraining und Muskelaufbau. Mit heissen lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen und Tänzen wird man in absolute Urlaubs- und Partystimmung versetzt.

Zumba ist für jedermann geeignet, weil keinerlei Vorkenntnisse im Bereich Tanz erforderlich sind. Neben Fitness wird SPASS ganz groß geschrieben.

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Turnschuhe m. hellen Sohlen
Treffpunkt: Alpenblickhalle Glashütte / Eingang oben

Orientalischer Tanz

mit Sonja Vogel

11 x Mittwochs ab 11.9.24
19.30-20.30 Uhr
– Gebühr 65,00 €

Dieser Tanz ist für Frauen, die den urweiblichsten aller Tänze kennenlernen oder weiter tanzen wollen. Die vielfältigen Bewegungen des Orientalischen Tanzes sind ein Ganzkörpertraining für Körper und Geist.

Die Rumpfmuskulatur, insbesondere von Rücken und Beckenboden, wird gestärkt. Schrittfolgen und tänzerische Kombinationen sind Gedächtnis- und Koordinationstraining. Das gemeinsame Tanzen ist Spaß und Therapie für die Seele.

Der Tanz ist für jedes Alter und jede Figur geeignet.

- für Anfänger mit/ und ohne Vorkenntnisse-

Treffpunkt: Rettungszentrum, am Schlosshof, Vortragsraum EG
Mitzubringen: Gymnastikkleidung, Tuch für die Hüfte, Wolldecke

Line-Dance (traditionell)

mit Heinz Langhorst-Stein

ab 21 / 22.8.24

Mittwochs 18.00 Uhr

Donnerstags 18.00 Uhr

und **NEU** für Anfänger:

Donnerstags, 19.30 21.00 Uhr

Dauer: 10 x

-Gebühr 45,00 €

Tanzen für Körper, Geist und Seele

nicht nur auf Country sondern auch auf Schlager, Rock und Pop

für Solo und Paare

Treffpunkt: Foyer Alemannenhalle

Mitzubringen: Getränk / bei Nässe Schuhe zum wechseln

Anmeldung/ Infos : Heinz 07573-5125



Freies Tanzen

Freitags ab 20.9.24

ab 19.30 Uhr Gebühr: 3,00 je Abend

Bei diesem Angebot steht die Freude am Tanzen und der

Bewegung im Vordergrund ganz im Sinne von Nelson Mandela:

„Tanz und Musik haben mich Frieden machen lassen mit mir
und anderen.“

(unterschiedliche Musik - ohne Anleitung)

Treffpunkt: Alpenblickhalle Glashütte

Mitzubringen: Schuhe zum wechseln (mgl. helle Sohlen) + Getränk

Infos/Fragen: Andrea: 0157 558 939 60

Birgitta: 0157 520 977 45
