

Bewegen und Entspannen im Gesundheitssport

Birkenhard

Der SV Birkenhard bietet auch in diesem Halbjahr wieder ein vielfältiges Programm im Bereich Gesundheitssport an.

Alle Kurse werden auch für Nichtmitglieder angeboten.

Die mit *-gekennzeichnete Kurse werden von den meisten Krankenkassen anteilig erstattet.

Info unter www.sv-birkenhard, Anmeldung für alle Kurse unter 07351/80181.

Ein Wochenende für die Seele

Das Seminar ermöglicht eine Pause vom Alltag mit Bewegungs- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sowie mit der 24-er Pekingform.

Info über den Seminarinhalt auch unter www.immerwährenderfrühling.de

Termine: 24.01. von 17:00-19:00, 25.01. von 10:00-12:00 und von 13:00-15:00, 26.01. von 10:00 bis 12:00 beim Sportgelände Birkenhard

Kosten: 75€/ 50€

Qi Gong für Erwachsene*

Ab 27.01., montags von 19:00 -20:00 Uhr im OG Sporthalle Birkenhard, 20 Termine

Ab 28.01., dienstags von 9:15-10.15 Uhr, Sporthalle Birkenhard, 20 Termine

Kosten: 60€/ 30€

Qi Gong und Taiji für Erwachsene*

Ab 28.01, dienstags 8:15- 9:15 Uhr, Sporthalle Birkenhard, 20 Termine

Kosten: 60€/ 30€

Ganzkörpertraining, sanft und effektiv*

Funktionelle Gymnastik in unterschiedlichen Belastungsniveaus. Kräftigung, Dehnung, Koordination und Faszientraining mit und ohne Geräten.

Kurs 1: ab.29.01. mittwochs 8:30-9:30 Uhr, Sporthalle Birkenhard, 17 Termine

Kurs 2: ab 29.01. mittwochs 9:30-10:30 Uhr, Sporthalle Birkenhard, 17 Termine

Kurs 5: ab 31.01., freitags 9:45-10:45 im Gesundheitszentrum der AOK Biberach, 17 Termine

Kosten: 60€/ 30€

Fit und Gesund bis ins hohe Alter*

Diese speziellen Kurse richten sich an ältere Menschen, die lieber im Sitzen wie auf der Bodenmatte üben möchten. In diesen beiden Kursen geht es um den Erhalt der alltagsrelevanten Fähigkeiten, um möglichst lange selbstständig leben zu können und den Anforderungen des täglichen Lebens gewachsen zu sein. Die Teilnehmer nehmen Übungen und Tipps mit nach Hause, mit denen sie ohne großen Aufwand zu Hause weiter üben können.

Kurs 3: ab 29.01., mittwochs 10:30-11:30 Uhr, Sporthalle Birkenhard, 17 Termine

Kurs 5: ab 31.01., freitags 8:45-9:45 im Gesundheitszentrum der AOK Biberach, 17 Termine

Kurs 6: ab 31.01., freitags 10:45-11:45 im Gesundheitszentrum der AOK Biberach, 17 Termine

Kosten: 60€/ 30€

Fit mir Pep

Gesundheitssport speziell für Frauen

Kurs 1: ab 10.01, freitags 8:45-9:45 Uhr, Sporthalle Birkenhard,

10 Termine

Kurs 2: ab 10.01., freitags 10:00-11:00 Uhr, Sporthalle Birkenhard,

10 Termine

Kosten: 70€/ 35€