

Walking – für Seele, Geist und Körper

(mit Nordic Walking Trainerin Pamela Huß)

- freie Plätze verfügbar -

Sie haben Freude an Bewegung, möchten Ihre Fitness steigern und suchen innere Ruhe und Ausgeglichenheit? Dann sind Sie in meinem Walking-Kurs genau richtig!

Mit Schwung walken wir rund um Notzingen in den Frühling und Sommer! Beim Walking in der Natur und an der frischen Luft wird Ihr Kopf frei. Sie lassen den Alltag hinter sich und schenken dem Moment die volle Aufmerksamkeit. Ihre Seele kommt zur Ruhe und Sie empfinden Entspannung. Durch die Bewegung fördern Sie die Durchblutung im Gehirn und stärken Ihr Gedächtnis. Neben den positiven Effekten für Seele und Geist verbessern Sie auch Ihre körperliche Gesundheit. Sie kräftigen Ihre Muskeln, stärken Ihre Herz-Kreislauf-Funktionen und regen Ihren Stoffwechsel an.

Eine Aufwärmphase zu Beginn, Dehnübungen und eine Entspannungsübung am Schluss runden unsere gemeinsamen Walking-Touren ab. Ich freue mich auf Sie!

10 Termine, ab 18.04.2023 / jeweils dienstags 18:30 Uhr – 20:00 Uhr

Treffpunkt: Auf dem Parkplatz am Eichert (vorne an der Ruhebänk)

Kommen Sie bitte in Walking- oder Laufschuhen und dem Wetter angepasster Kleidung. Wir walken ohne Nordic Walking Stöcke.

Kursgebühr: Mitglieder 50,00 € / Nichtmitglieder 100,00 €

Yoga Basic & Mobility

(mit Simone Maresch)

- freie Plätze verfügbar -

Wir bringen unseren Körper in alle Richtungen in Bewegung. Dabei kräftigen wir unseren Körper und dehnen unsere Muskeln. Wir öffnen uns für neue Erfahrungen im Flow, wenn wir einzelne Übungen aus dem Yoga und aus dem Ganzkörpertraining / Mobility zusammensetzen. Dabei genießen wir die Anstrengung und bauen Kraft auf. Am Ende der Stunde finden wir Ruhe in der Entspannung.

9 Termine, ab 25.04.23 / jeweils dienstags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 55,00 € / Nichtmitglieder 110,00 €

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte und 2 Yogablöcke mitbringen!