

## Neue Kurse

### **Fit durch den Winter mit dem neuen Power Workout Kurs.**

Durch abwechslungsreiche Übungen erhalten wir Kraft und Ausdauer. Kleine Handgeräte helfen uns mehrere Muskelgruppen zu beanspruchen. Mit einem Mix aus Tabata, Ausdauerzirkel und Power Training lassen wir die Muskeln glühen! Ideale Ergänzung zu Ausdauersportarten. Männer und Frauen sind gleichermaßen willkommen. Mitgliedschaft nicht nötig. 3G Regel

Kursstart: **Montag, den 15.11.2021**, 19 - 20 Uhr, Turnhalle Brunnenschule

10 Std. 35,- €,

Trainerin: Fabia Pfeiffer

Info und Anmeldung: Kneipp Verein Tel.: 06101/55 81 31 oder [info@kneipp-bv.de](mailto:info@kneipp-bv.de)

### **Jonglage Workshop**, für Teenies und junggebliebene Erwachsene

Es können Jonglage Disziplinen, wie Poi, Diabolo, Flowerstick, Hula Hoop, Keulen und Passing ausprobiert werden. Wer will bringt seine eigenen Jongliersachen mit. Anschließend ist Raum sich auszuprobieren, neue Tricks zu lernen und auszutauschen. Wir wollen gemeinsam Koordinationsübungen mit 2 und 3 Bällen üben und vieles mehr. Ganz nebenbei fordern und fördern wir dabei Kognition und Koordination, bauen Stress ab und bekommen den Kopf frei. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene, keine Voranmeldung nötig.

**Ab 16.11.2021 jeden Dienstag** 19.30 – 21.00 Uhr, im Efzet Bad Vilbel -

Saalburgstraße 1,

5,- € pro Abend,

Leitung: Jana Bossecker, staatl. anerkannte Cirkustrainerin, zertifizierte Jongliertrainerin

Info: Kneipp Verein e.V. 06101/88922 oder [info@kneipp-bv.de](mailto:info@kneipp-bv.de)



## Noch Plätze frei

**Meditation und Entspannung** mit verschiedenen Übungen lernen wir leicht zu entspannen und abzuschalten.

**Montag** 18.00 – 19.00 Uhr Raum Sandhasen/Stadtschule

**Zumba** Tanz dich fit mit flotter Musik

**Montag** 19.15 – 20.15 Uhr Raum Sandhasen/Stadtschule

## Alles Yoga

**Yoga mit dem Stuhl** bewegen und entspannen mit der Unterstützung des Stuhles,

**Dienstag** 9.00 – 10.15 Uhr neue Heilsberg Turnhalle

**Yoga für den Rücken** besondere Übungen zum Rücken kräftigen

**Dienstag** 16.30 – 17.45 Uhr Turnhalle Brunnenschule

**Yoga** bewegt und entspannt – allerbestes Faszien Training

**Donnerstag** 19.00 – 20.10 Uhr und 20.20 – 21.30 Uhr Turnhalle Brunnenschule

**Yoga Flow am Morgen** in Bewegung bleiben – anschließend entspannen

**Freitag** 9.30 – 10.30 Uhr neue Heilsberg Turnhalle

**Yoga early bird** um sich in den Sonntag einzustimmen

**Sonntag** 9.00 – 10.00 Uhr online

## Kinderkurse

**Krabbelturnen von ca. 6 Mon. – 2 Jahre** fröhlich durch die Halle toben

**Donnerstag** 10.00 – 11.00 Uhr neue Heilsberg Turnhalle

**Kindertanz ab 5 Jahre** einfache kleine Tänze und Spiele

**Freitag** 17.00 – 18.00 Uhr Turnhalle Ernst Reuter Schule

**Info und Anmeldung: Kneipp Büro Bad Vilbel, 06101/55 81 51 oder [info@kneipp-bv.de](mailto:info@kneipp-bv.de)**