



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9.00 - 10.00 Vital & FIT			
	10.00 - 10.30 REHA			10.00 - 11.00 Vital & FIT
	10.30 - 11.30 Vital & FIT	10.30 - 11.00 REHA		
17.30 - 18.00 REHA	16.30 - 17.00 REHA	17.30 - 18.00 Bauch FIT	17.45 - 18.15 REHA	16.30 - 17.00 REHA
18.45 - 19.30 Rückenfit	18.00 - 19.30 Mit Spaß aktiv	18.00 - 19.00 Drums Alive ab April 2020	18.15 - 19.15 Vinyasa Yoga	
	19.30 - 21.00 Krav Maga für Erwachsene	19.30 - 20.15 BodyStyle	19.30 - 21.00 Krav Maga für Erwachsene	

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, indem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Erlebe den Flow, der Deinen Körper und Geist in den Zustand von Kraft und Harmonie bringt, um dann in Deiner Endentspannung - im Shavasana - die völlige Ruhe zu spüren und LOSzulassen.

Krav Maga basiert auf einem Selbstverteidigungssystem, wo Elemente vom Boxen, Ringen, Jiu Jitsu, Karate und Thaiboxen verwendet werden, die nahezu für Jederman sehr schnell und einfach zu erlernen sind. So wirst Du in kurzer Zeit auch handlungsfähig in Konfliktsituationen, hast Spaß an der Bewegung und wirst dazu noch fit. Probiere es aus!

BodyStyle ist ein effektives Ganzkörperworkout, wo wir mit Spaß und Ausdauer den ganzen Körper kräftigen.

Vital & Fit - Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden in Verbindung mit Trainingshilfsmitteln, wie z.B. kleinen Hanteln, Bällen, Bändern etc. trainiert. Eher eine leichte Gymnastik für alle Altersklassen mit Spaß an Bewegung.

Weitere Infos gibt es unter 0208 - 84 63 96 oder unter [www.neu-alstadener.de](http://www.neu-alstadener.de)  
REHA Kurse sind Krankenkassen zertifiziert.

Unsere