Sportkurs 5 in 1 es geht weiter**!!!**

Bitte beachten,

- ✓ die Reihenfolge der Kurse hat sich geändert.
- ✓ Auf Anfangszeiten achten und
- ✓ Wobbeln ist mittwochs.

Ansonsten bleibt alles wie geplant. Corona bittet uns Abstand zu halten, mehr draußen aktiv zu sein und eigene Materialien mitzubringen.

Was/ Wer	Datum	Uhrzeit	Raum	Inhalt/Ziel	Corona-Auflagen	mitzubringen	Allg. Informationen
Fitnesskurs Antje Kampe, (Pädagogik, Sportwissenschaften M.A.)	Donnerstag 12.03.20 Donnerstag **24.09.20**	18.30-ca.19.30 Uhr	Raum oben links, draußen	**Ausdauererwärmung an der frischen Luft; walken/ Laufschule.** Kräftigungsübungen auf der Matte Dehnungsübungen, kurze Entspannung	Bitte eigene Matte oder sehr großes Handtuch zum Bedecken der Matte mitbringen. Eigenes Trinken	Turnschuhe Handtuch, Trinken Turnschuhe für draußen. Wer mag, Nordic Walking Stöcker.	Angeboten in der EFA Kosten pro Einheit: 5€ Weitere Orte: Fitnessstudio, Volkshochschule, Sportvereine
Yoga Stefan Althoff, Kundalini - Yoga-Lehrer	Donnerstag **25.06.20** Donnerstag **02.07.20**	18.30-ca.19.30 Uhr	Raum oben links	Fließende Bewegungsabläufe, Kräftigung der Körpermitte Atem, Meditations- und Entspannungsübungen.	- Yogamatte und Kissen vorhanden	Bequeme Kleidung, für die Entspannung: warme Socken, Kissen, Decke, dünne Jacke	Angeboten in Poppau, Beetzendorf https://www.schrittemachen.de/ auch in Zichtau, Kunrau
Wobbel Workout	**Mittwoch 08.07.20 Mittwoch**	18.30-ca.19.30 Uhr	Raum oben links	Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen mit und auf dem	s.o. Fitnesskurs	Turnschuhe, Handtuch, Trinken	Momentan im Fitnessstudio Klötze, Kosten pro Einheit:

Eliesa Ebeling, WobbleWorkout Trainerin	**15.07.20**			Wobbelbrett.			12€
Ramba Zamba Sophie Willert zertifizierte Tanzpädagogin, u.a.	Donnerstag **27.08.20** Donnerstag **03.09.20**	**18.00-ca.19.00** Uhr	Raum oben links, oder draußen	Tanz dich Fit! Verschiedene Elemente aus lateinamerikanischen Tänzen, Hip Hop, Jazz Dance und Tanzfitness werden zu einem abwechslungsreichen Workout kombiniert.	Evtl. draußen	Turnschuhe, Handtuch, Trinken	Angebote in Poppau https://tanzmachtschoen.jimdofree.com/ Weitere Orte: Sportvereine (Brome, Kusey), Volkshochschule, Fitnessstudios
Faszien-training Maria Süßmilch, Sportwissenschaftlerin M.A. DVGS Sporttherapeutin	Donnerstag **10.09.20** Donnerstag **17.09.20**	18.30-ca.19.30 Uhr	Raum oben links, oder draußen	Es werden verschiedene Übungen durchgeführt, welche das Fasziengewebe dehnt bzw. festigt.	s.o. Fitness	Turnschuhe, Handtuch, Trinken	???

Viel Spaß!!! ☺