

In allen unseren Kursen gilt mindestens die

1. **2-G- Regelung** (bitte unaufgefordert vorzeigen)
2. **Maskenpflicht** (ohne Maske während des Sports)
3. **Abstandsregelung von 1,5 m**

wenn von der aktuell gültigen Landesverordnung nicht weitere Beschränkungen angeordnet werden. Auf Grund dieser Situation behalten wir uns vor, tagsaktuell Änderungen diesbezüglich vorzunehmen.

Alle Kurse beinhalten ca. 10 Minuten Hygienemaßnahmen.

Gymnastik – von Kopf bis Fuß 8 Einheiten € 24,00 / Gäste € 68,00

Schmerzen, Verspannungen und Einschränkungen in Ihrer Beweglichkeit? Fasziien umhüllen jeden Muskel sowie jede einzelne Muskelfaser und verbinden diese mit Knochen und Gelenken. Gezielte Übungen lösen diesen und verhelfen zur Schmerzbefreiung!

Mittwoch 09.00-09.45 Uhr
Start: 12.01.-02.03.22

Leitung: Raúl Ernesto
**Ort: Tanz- und Gesundheitsstudio
Am Sportplatz 98b, Glinde**

Rückenrobic 8 Einheiten € 24,00 / Gäste € 68,00

Unser Klassiker – nur ein starker Rücken erkennt seine Schwächen!

Mittwoch 10.00-10.45 Uhr
Start: 12.01.-02.03.22

Leitung: Raúl Ernesto
**Ort: Tanz- und Gesundheitsstudio
Am Sportplatz 98b, Glinde**

Fitnessgymnastik 70plus 8 Einheiten € 24,00 / Gäste € 68,00

Übungen für das Gleichgewicht und Ihre Koordination, Balance halten, Muskelschwäche und Herz-Kreislauftraining. Übungen zur Sturzprophylaxe: Was vermitteln wir bei der Sturzprophylaxe? Wir schulen die Tiefenwahrnehmung Ihres Körpers, wir trainieren Reflexe und die Sensoren an den Gelenken, die dafür sorgen, dass Sie nicht stürzen.

Mittwoch 11.00-11.45 Uhr
Start: 12.01.-02.03.22

Leitung: Raúl Ernesto
**Ort: Tanz- und Gesundheitsstudio
Am Sportplatz 98b, Glinde**

Qigong 8 Einheiten € 24,00 / Gäste € 68,00

Qigong eignet sich zur Entspannung und als Ausgleich bei Belastungen durch Stress. Es fördert die Durchblutung und Beweglichkeit. Gelenkprobleme können reduziert, Blockaden und Verspannungen gelöst werden. Eine bewusster, tiefe Atmung fördert eine Massagewirkung auf innere Organe.

Mittwoch 18.30-19.30 Uhr
Start: 19.01.-09.03.22

Leitung: Oliver Blöse
**Ort: kleine Halle Tannenweg
Tannenweg 10, Glinde**

Taiji

8 Einheiten

€ 24,00 / Gäste € 68,00

Tai Chi (Taiji) ist die umgangssprachliche Abkürzung für „Tai Chi Chuan“ oder auch „Tajiquan“. Es wird auch als Meditation in Bewegung oder Schattenboxen bezeichnet. Die Übungen haben zum Ziel, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Die Bewegungen sind so konzipiert, dass eine gute Körperstatik durch Optimierung der Gelenkstellungen erreicht wird. So wird eine gute Körperstatik hergestellt. Das begünstigt die Entspannungsfähigkeit des Körpers und des Geistes. Im Laufe der Zeit wird die Atmung vertieft- die Atemzüge werden ruhiger und länger- der Geist kann sich beruhigen und sammeln.

Mittwoch

19.30-20.30 Uhr

Leitung: Oliver Blöse

Start:

19.01.-09.03.22

**Ort: kleine Halle Tannenweg
Tannenweg 10, Glinde**

Neu im Programm !!!

Diese Kurse starten mit einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen!

Körpergefühl & Kräftigung **8 Einheiten** **€ 24,00 / Gäste € 68,00**

Training für den ganzen Körper – Körpergefühl und Stärkung der gesamten Muskulatur. Hier geht es auch um Koordination und Gleichgewichtstraining! Leichtes Stretching rundet die Stunde ab. Für jedes Alter!

Dienstag

15.00-15.45 Uhr

Leitung: Raúl Ernesto

Start:

11.01.-01.03.22

**Ort: Tanz- und Gesundheitsstudio
Am Sportplatz 98b, Glinde**

Fitness & Life-Balance **8 Einheiten** **€ 24,00 / Gäste € 68,00**

Ein Low-Impact Workout mit Elementen aus der Stepp-Aerobic und mit dem Flexi-Bar, leichte Kombinationen und schwungvolle Musik. Ergänzt wird die Stunde durch gezielte Übungen aus dem Faszientraining, um Schmerzen und Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern!

Dienstag

16.00-16.45 Uhr

Leitung: Raúl Ernesto

Start:

11.01.-01.03.22

**Ort: Tanz- und Gesundheitsstudio
Am Sportplatz 98b, Glinde**

Anmeldungen werden ab sofort
gerne schriftlich entgegengenommen!
Bei Fragen: info@tsv-glinde.de oder 040 – 710 72 15