



## Programm

ab November 2017

Abteilung Fitness & Gesundheit

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<p><b>Fit &amp; Fun</b> mit Sabine</p> <p>18.15 – 19.15 Uhr fortlaufend Neue Turnhalle Forellenschule</p>	<p><b>Wirbelsäulengymnastik</b> mit Thomas</p> <p>Anfang 2018 neue Termine</p> <p>Neue Turnhalle Forellenschule</p>	<p><b>bodyART®</b> mit Elisabeth</p> <p>19.15 – 20.15 Uhr fortlaufend Neue Turnhalle Forellenschule</p>	<p><b>Rücken-QiGong</b> mit Alois</p> <p>19.00 – 20.00 Uhr fortlaufend Alte Turnhalle Forellenschule</p>
<p><b>bodyART®</b> mit Elisabeth</p> <p>19.15 – 20.15 Uhr fortlaufend Neue Turnhalle Forellenschule</p>			
<p><b>ZUMBA®</b> mit Catia</p> <p>20.30 – 21.30 Uhr ab 08.01.2018 - fortlaufend Neue Turnhalle Forellenschule</p>			

Informieren Sie sich auch unter dem Link: <http://fcstern.de/sport-und-gesundheit> oder richten Sie Ihre Fragen an Elisabeth Hayon, 0179 488 2318, [Elisabeth.Hayon@fcstern.de](mailto:Elisabeth.Hayon@fcstern.de)



Abteilung Fitness und Gesundheit

### Kursbeschreibungen:

**Fit & Fun** – In einem abwechslungsreichen Programm werden alle zentralen Muskelgruppen aktiviert und die allgemeine Fitness gesteigert. Mit kleinen Spielen zur Auflockerung bleibt der Spaß dabei nicht auf der Strecke.  
(für Mitglieder kostenlos – 10er-Karte\* für Nicht-Mitglieder 80,00 Euro/Studenten 50 Euro)

**bodyART® Strength** – Durch die Übungen des ganzheitlichen Kursprogramms werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital.  
(für Mitglieder kostenlos – 10er-Karte\* für Nicht-Mitglieder 80,00 Euro/Studenten 50 Euro)

**Wirbelsäulengymnastik** – Dieser (von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschussungsfähige) Präventionskurs, beinhaltet Übungen zum Ausgleich von Fehlhaltungen in Alltag und Freizeit, zur Kraftsteigerung der Rumpfmuskulatur, zur Verbesserung der Dehnfähigkeit und Mobilisation der Wirbelsäule sowie zum Umsetzen der korrigierten Haltung in den Alltag/im Sport. Der Kurs richtet sich an gesunde Erwachsene, die Bewegungsmängel, Haltungsschwächen oder muskuläre Defizite ausgleichen wollen. Neue Termine Anfang 2018.  
(10er-Karte für 110,00 Euro)

[https://fcstern.de/wp-content/uploads/2017/11/Plan-Fitness\\_24.11.17-1.pdf](https://fcstern.de/wp-content/uploads/2017/11/Plan-Fitness_24.11.17-1.pdf)

**Rücken-QiGong** – Wie alle Qigong-Übungen bezieht das Rücken-Qigong den ganzen Körper ein. Sowohl die Wirbelsäule als auch den Schulter- und Nackenbereich und die Arme sowie das Becken, die Beine und Füße. Rücken-Qigong verbessert die Haltung und wirkt zugleich kräftigend und entspannend. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet.  
(für Mitglieder kostenlos – 10er-Karte\* für Nicht-Mitglieder 80,00 Euro/Studenten 50 Euro)

\* Die 10er-Karte für 80,00 Euro (Studenten 50 Euro) kann kursübergreifend für Fit & Fun, bodyART® Strength und Rücken-QiGong genutzt werden.