

Bempflingen

Leiterin: Marlene Bayer
Hegesstraße 5
72658 Bempflingen

Telefon: 07123 31138
E-Mail: bempflingen@vhs-nuertingen.de

Geschäftszeiten:
Montag bis Freitag: 19:30 - 20:00 Uhr

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse (für die Kursbestätigung) und Ihre Bankverbindung an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Falls der Kurs nicht stattfindet, werden Sie benachrichtigt. Wir buchen die Kursgebühr nach Kursbeginn ab.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Qigong-Übungen - Zur Erhaltung der Gesundheit

Gabriele Kottal

In der Übungspraxis werden insbesondere die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Koordination und die Konzentrationsfähigkeit geschult. Ganzkörperliche Kräftigung, Wohlbefinden und innere Ruhe können so erfahren werden.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Gymnastik-/Sportschuhe, Getränk

35224

13-mal, donnerstags, ab 26.09.24
10:00-11:00 Uhr
Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus,
Sporthalle
Gebühr: 74,50 €

GYROKINESIS® - Gesundheitsgymnastik

Manon Weiss

Mit abwechslungsreichen leichten Übungen sollen Beweglichkeit, Kraft und Koordination erhalten und gestärkt werden. Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur stehen im Vordergrund. Wir üben vor allem im Sitzen und Stehen.

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Theraband, Handtuch, Getränk

35225

12-mal, donnerstags, ab 26.09.24
08:30-09:30 Uhr
Kein Kurs am 07.11. und 19.12.24
Bempflingen, Dorfgemeinschaftshaus,
Sporthalle
Gebühr: 80,00 €

Simone Knapp

Ein effektives Ganzkörpertraining unter gesundheitsförderndem Aspekt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

36201

12-mal, dienstags, ab 24.09.24
18:30-19:30 Uhr
Bempflingen, Grundschule auf Mauern,
Turnhalle
Gebühr: 62,40 €

Bodystyling

Bianca Harrer

Nach einer musikalischen Aufwärmphase werden die Problemzonen Bauch, Beine, Po sowie weitere Muskelgruppen durch vielseitige Übungen gekräftigt. Ziel des Kurses ist es, allgemeine Fitness durch mehr Beweglichkeit, Kraftaufbau und Koordination zu erlangen.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

36204

14-mal, donnerstags, ab 19.09.24
20:00-21:00 Uhr
Kein Kurs am 10.10. und 21.11.24
Bempflingen, Grundschule auf Mauern,
Turnhalle
Gebühr: 72,80 €

Fit-Mix am Abend 60+