



Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	08:30 – 09:30 Fitnessvielfalt* VHS – A. Böwer					
09:00 – 10:00 Fitnessvielfalt* VHS – A. Böwer	09:30 – 10:30 Fitnessvielfalt* VHS – A. Böwer					
10:00 – 11:00 Pilates* SVE – A. Böwer						
18:30 – 19:30 Pilates* SVE – A. Böwer		18:00 – 19:00 Pilates* VHS – A. Böwer				
19:30 – 20:30 Pilates* SVE – A. Böwer	19:00 – 20:00  Nia* SVE – F. Schlüter	19:00 – 20:00 Pilates* VHS – A. Böwer				

* = Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung

Kursbeschreibungen:



Nia® ist für jeden geeignet und Neu-Einsteiger sind herzlich willkommen!

In einer **Nia®**-Stunde geht es immer um Wohlbefinden und Freude an der Bewegung. Deshalb ist **Nia®** auch für jeden geeignet! Jeder Teilnehmer achtet auf das eigene Empfinden und führt die Bewegungen so aus, dass sie heilsam sind und dem Körper gut tun. So trainiert **Nia®** sanft, aber intensiv und bringt auch in den Alltag mehr Energie, Balance und Kreativität.

Nia® ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept für Körper, Geist und Seele mit hohem Spaßfaktor! Es macht glücklich und führt zu körperlichem und emotionalem Wohlbefinden. **Nia®** besteht aus choreographierten Elementen und freien Bewegungen, aus Schnell und Langsam, aus Innehalten und energievoller Dynamik. Es trainiert auf sanfte Art und Weise. Elemente aus Tanz und Kampfkunst sowie körpertherapeutische Aspekte werden fusioniert zu einem wunderbaren Tanz der Sinne.

Es groovt wie Jazz,
es explodiert wie Tae Kwon Do,
es fließt wie Tai Chi,
es zentriert wie Yoga,
es heißt Nia®!