

# UNSER KURSPROGRAMM HERBST 2021

Alle Indoor-Kurse werden auch ONLINE gestreamt!  
Alle Kurse werden von Krankenkassen bezuschusst!

## Montag in Göppingen

10:00 - 11:15	15.11. - 31.01.2022 Park EWS-Arena	LAUFMAMALAUF Kind & Kiwa (10 x 75 min.)	145,- €
15:00 - 16:15	11.10. - 06.12.2021 Wald-Sport-Pfad	Walking mit Schwungringen (8 x 75 min.)	119,- €
17:00 - 18:00	11.10. - 06.12.2021 Therapie DUO	Pilates (8 x 60 min.)	109,- €
19:15 - 20:15	11.10. - 06.12.2021 Therapie DUO	Pilates (8 x 60 min.)	109,- €
20:30 - 21:30	11.10. - 06.12.2021 Therapie DUO	Pilates (8 x 60 min.)	109,- €

## NEU: Dienstag in Uhingen

16:00 - 17:15	12.10. - 30.11.2021 Parkplatz Charlottensee	Walking mit Schwungringen (8 x 75 min.)	99,- €
---------------	---	--	--------

## Dienstag in Göppingen

18:00 - 19:15	12.10. - 30.11.2021 Wald-Sport-Pfad	Walking mit Schwungringen (8 x 75 min.)	119,- €
---------------	--	--	---------

## NEU: Mittwoch in Göppingen

18:45 - 20:00	08.12. - 23.02.2022 Park EWS-Arena	LAUFMAMALAUF für Schwangere (10 x 75 min.)	145,- €
---------------	---------------------------------------	---	---------

## Mittwoch in Ebersbach-Sulpach

18:15 - 19:30	13.10. - 01.12.2021 Gemeindesaal Sulpach	Walking mit Schwungringen (8 x 75 min.)	119,- €
---------------	--	--	---------

## Donnerstag in Wangen

17:00 - 18:00	14.10. - 02.12.2021 Physiopraxis Hermann	Pilates (8 x 60 min.)	109,- €
18:15 - 19:15	14.10. - 02.12.2021 Physiopraxis Hermann	Pilates (8 x 60 min.)	109,- €
19:30 - 20:30	14.10. - 02.12.2021 Physiopraxis Hermann	Pilates (8 x 60 min.)	109,- €

## Freitag in Göppingen

10:00 - 11:15	15.10. - 17.12.2021 Park EWS-Arena	LAUFMAMALAUF Kind & Kiwa (10 x 75 min.)	145,- €
17:30 - 18:30	15.10. - 17.12.2021 Therapie DUO	Starker Rücken - fit im Alltag (10 x 60 min.)	129,- €
18:45 - 19:45	15.10. - 17.12.2021 Therapie DUO	Starker Rücken - fit im Alltag (10 x 60 min.)	129,- €

## Sonntag in Wangen

09:30 - 12:00	05.12.2021 Physiopraxis Hermann	Meditations-Workshop (1 x 2,5 Std.)	45,- €
---------------	------------------------------------	--	--------



Fit und gesund  
durch den Herbst

## KURS-ORTE

### Therapie DUO

Ulmer Str. 123 C / 2.Stock, Göppingen



### Physiopraxis Hermann

Blumenstr. 2, Wangen



### Wald-Sport-Pfad

Oberholz (Hohenstaufenstr.), Göppingen



### Park EWS-Arena Göppingen (Schockenseeanlage)

Parkplatz gegenüber der TOTAL-Tankstelle (Lorcher Str. 67)

### Parkplatz Charlottensee

Spaarwieser Str., Uhingen

### Gemeindesaal Sulpach

Fichtenstr. 8, Ebersbach-Sulpach

Die grau (◆) hinterlegten Walking-Kurse finden in Kooperation statt:

- Haus der Familie Göppingen e. V. **VILLA BUTZ**  
Anmeldung unter Tel.: 07161/96 051-10  
oder E-Mail: info@hdf-gp.de

- Volkshochschule Uhingen  
Anmeldung unter Tel.: 07161/9380-121  
oder E-Mail: martina.veith@uhingen.de



### NEUKUNDEN-ANGEBOT

Melden Sie sich und eine/n neue/n Teilnehmer/in zusammen an und sparen Sie jeweils 10% Kursgebühr. Kostenfreier Schnupper-Termin möglich!

### INFOS UND ANMELDUNG:

Kathrin Junker

☎ 0172-74 75 218

✉ info@more-energy.eu

🌐 www.more-energy.eu

📘 facebook.com/moreenergy.ganzheitlichgesund/

📷 @ganzheitlich\_gesund\_kathrin

## KURS-BESCHREIBUNGEN

### Walking mit Schwungringen

Lerne die Faszination der smoveySCHWUNGRINGE kennen. Die smoveys werden in den Händen geschwungen, dabei sind Vibrationen in den Handflächen zu spüren, die sich positiv auf den Körper ausbreiten. Das smoveyWALKING in freier Natur wird durch diverse Übungen ergänzt, um die Koordination, Beweglichkeit und Stabilität des ganzen Körpers zu trainieren. Erlebe, wie einfach es ist, sich mit den smoveys fit & gesund zu halten und rundum wohl zu fühlen.

### Pilates

Hier lernst du die Grundprinzipien und Techniken des einzigartigen Pilates-Trainings kennen. Erfahre wie ein kräftiges und stabiles Körperzentrum erreicht wird, wie eine gute und aufrechte Haltung erlangt wird, worauf es ankommt um Rückenschmerzen und Verspannungen vorzubeugen und wie das Körperbewusstsein verbessert wird. Ganz nach dem Motto von Joseph Pilates: „Nach 10 Stunden fühlst du dich besser, nach 20 Stunden siehst du besser aus, nach 30 Stunden hast du einen neuen Körper“.

### Starker Rücken – fit im Alltag!

Dieser abwechslungsreiche Rückenkurs aus Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen stärkt effektiv deine Rumpfmuskulatur und verbessert deine Beweglichkeit. Diverse Kleingeräte wie Hanteln, Fitnessbänder, Bälle etc. kommen zum Einsatz um gezielt deine Körpermitte zu stabilisieren und dich ganzheitlich fit für den Alltag zu machen. Nicht nur deine Wirbelsäule wird von diesem Training profitieren – auch der Rest deines Körpers kommt wieder in Balance.

### Meditations-Workshop

Für alle, die sich mehr Inspiration und Fokus für 2022 wünschen. Wenn wir Ziele und Träume haben, dürfen wir uns überlegen, was es braucht und verändert werden darf, um diese zu erreichen. In den 2,5 Workshop-Stunden blickst du auf dein Jahr 2021 zurück, lässt Überflüssiges los und fokussierst was im Jahr 2022 alles neu in dein Leben treten darf. Denn du bist selbst für dein Lebensglück verantwortlich und darfst dich entscheiden, wie du leben möchtest.



### LAUFMAMALAUf – Mit Kind & Kiw.

Wenn du als frisch gebackene Mutter nach der Entbindung und abgeschlossener Rückbildungsgymnastik schnell wieder fit werden willst, dann ist dieses Ganzkörper-Training perfekt für dich. Wir schenken besonders dem Beckenboden unsere Aufmerksamkeit und lassen durch abwechslungsreiches Stationstraining deine Schwangerschaftspfunde schmelzen. Einen Babysitter brauchst du nicht zu organisieren, denn dein Kind hast du beim Training im Kinderwagen oder in der Trage mit dabei.

### LAUFMAMALAUf – Ganz schön schwang

Unter dem Motto "Fit, stark und energiegeladene durch die Schwangerschaft" ist dieser Outdoor-Kurs das perfekte Training für werdende Mütter. Regelmäßige Bewegung mit Baby-Bauch trägt zu einer beschwerdefreien Schwangerschaft, einer leichten Entbindung, einer schnellen Rückbildung und einer gesunden Entwicklung des Babys bei. Dieses besondere Fitnessprogramm in freier Natur ist speziell für Schwangere ab der 13. Woche konzipiert.

## SONSTIGE ANGEBOTE

### Aktiv-Wochenende in Unterreute/Allgäu

22.10. - 24.10.2021

### Ayurveda-Wochenende in der Göppinger Heimat

05.11. - 07.11.2021

### Live-Online-Vortrag Wasser

Di 16.11.2021, 20:00 - 21:00 Uhr

### Live-Online-Vortrag Ernährung

Di 30.11.2021, 20:00 - 21:00 Uhr

### AusZeitTage in Altenmarkt im Pongau (Österreich)

13.12. - 18.12.2021

Weitere Infos siehe Homepage und separate Flyer.

## Reaktives Zelltraining nach dem Theralogy-Konzept

Alle Funktionen unseres Körpers sind geregelt - d.h. sie unterliegen natürlichen Gesetzmäßigkeiten - und benötigen aktive und physiologisch funktionierende Zellen. Je besser die Zellen arbeiten, umso besser ist unsere Gesundheit, unser Immunsystem und unsere Leistungsfähigkeit.

Das „**Reaktive Zelltraining**“ nach dem **Theralogy-Konzept** baut auf diesen physiologischen Gesetzmäßigkeiten auf: es handelt sich um eine natürliche und innovative Methode, die in 3 Schritten über

### 1. das Nervensystem

### 2. das Meridiansystem

### 3. das Organsystem

ursächlich, ganzheitlich und vor allem nachhaltig bei sowohl körperlichen als auch psychischen Beschwerden angewandt wird.

Erfahre wie du deine Selbstheilungskräfte reaktivieren und dein Immunsystem ganz natürlich stärken kannst.

Informiere dich auf meiner Homepage unter:  
[www.more-energy.eu/reaktives-zelltraining](http://www.more-energy.eu/reaktives-zelltraining)

Kosten Reaktives Zelltraining:  
85 € pro Termin (ca. 60-75 min.)

Weitere Infos unter [www.cell-re-active.info](http://www.cell-re-active.info)



Leistungssteigerung durch  
**Reaktives Zelltraining**  
nach dem Theralogy-Konzept

