

# KURSPROGRAMM SOMMER 2022

Alle Indoor-Kurse werden auch ONLINE gestreamt!  
Alle Kurse werden von Krankenkassen bezuschusst!  
Außer QiGong & 5er/10er-Karten

## Montag in Göppingen

10:00 - 11:15	18.07. - 19.09.2022 Park EWS-Arena	LAUFMAMALAUf Kind & Kiwa (10 x 75 min.)	145,- €
15:00 - 16:15	04.07. - 29.08.2022 Wald-Sport-Pfad	Walking mit Schwungringen (HdF) (8 x 75 min.)	119,- €
17:00 - 18:00	04.07. - 12.09.2022 Therapie DUO	Pilates (10 x 60 min.)	129,- €
19:15 - 20:15	04.07. - 12.09.2022 Therapie DUO	Pilates (10 x 60 min.)	129,- €
20:30 - 21:30	04.07. - 12.09.2022 Therapie DUO	Pilates (10 x 60 min.)	129,- €

## Dienstag in Uhingen

16:00 - 17:15	05.07. - 06.09.2022 Parkplatz Charlottensee	Walking mit Schwungringen (VHS) (8 x 75 min.)	99,- €
---------------	---	--	--------

## Dienstag in Göppingen

18:00 - 19:15	05.07. - 06.09.2022 Wald-Sport-Pfad	Walking mit Schwungringen (8 x 75 min.)	119,- €
---------------	--	--	---------

## Mittwoch in Göppingen

17:30 - 18:30	06.07. - 14.09.2022 Das Gesundheitszentrum	innerFitness® (10 x 60 min.)	129,-€
18:30 - 19:45	10.08. - 26.10.2022 Park EWS-Arena	LAUFMAMALAUf Ganz schön schwanger (10 x 75 min.)	145,-€

## Mittwoch in Ebersbach-Sulpach

19:15 - 20:30	06.07. - 31.08.2022 Gemeindesaal	Walking mit Schwungringen (8 x 75 min.)	119,-€
---------------	-------------------------------------	--	--------

## Donnerstag in Göppingen

10:00 - 11:15	25.08. - 27.10.2022 Park EWS-Arena	LAUFMAMALAUf Kind & Kiwa (10 x 75 min.)	145,- €
18:15 - 19:15	25.08. - 22.09.2022 Das Gesundheitszentrum	QiGong   bewusst-er-leben (5 x 60 min.)	69,- €

## Donnerstag in Wangen

17:00 - 18:00	07.07. - 15.09.2022 Physiopraxis Hermann	Pilates (10 x 60 min.)	129,- €
18:15 - 19:15	07.07. - 15.09.2022 Physiopraxis Hermann	Pilates (10 x 60 min.)	129,- €
19:30 - 20:30	07.07. - 15.09.2022 Physiopraxis Hermann	Pilates (10 x 60 min.)	129,- €

## Freitag in Göppingen

17:30 - 18:30	08.07. - 09.09.2022 Therapie DUO	Starker Rücken - fit im Alltag (10 x 60 min.)	129,- €
18:45 - 19:45	08.07. - 09.09.2022 Therapie DUO	Starker Rücken - fit im Alltag (10 x 60 min.)	129,- €

**SOMMER-SPEZIAL  
bis 15.09.2022:**

Einzeltermin 15,- €  
Flexible 5er - Karte 75,- €  
Flexible 10er - Karte 145,- €

## KURS-ORTE:

### Das Gesundheitszentrum

Ulmer Str. 41, Göppingen (Eingang Brückenstr.)



### 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

Sparwieser Str., Uhingen

### Gemeindesaal Sulpach

Fichtenstr. 8, Ebersbach-Sulpach

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

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

VILLA BUTZ

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



Fit und  
gesund  
durch  
den  
Sommer

## 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:

Miriam Papaiane

0174 - 33 35 287

miriam@more-energy.eu

www.more-energy.eu

facebook.com/moreenergy.ganzheitlichgesund/

@ganzheitlich\_gesund\_kathrin

## KURS-BESCHREIBUNGEN

### **smovey** 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.

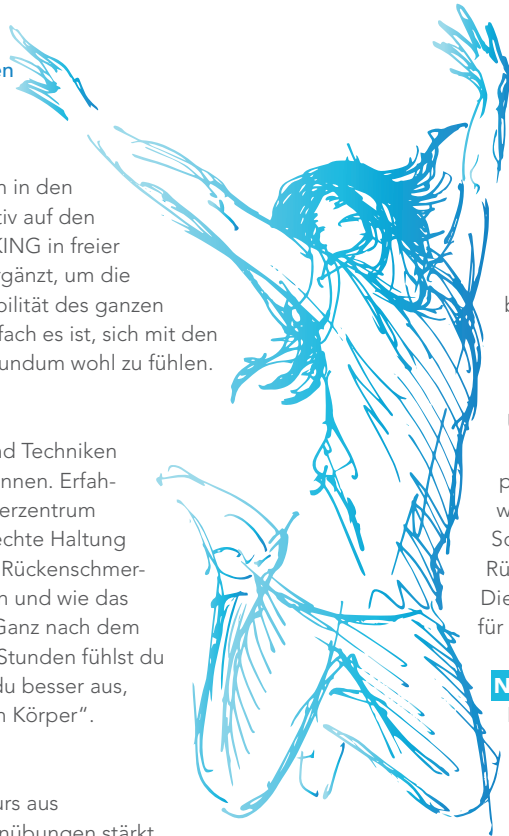
### **Pilates**

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.

**NEU: innerFitness®** heißt bei dir zu beginnen, um eine Heilung von innen zu erlangen. Deine Reise beginnt im Außen durch bewusste Körper- und Atemmethoden sowie freiem Tanz und führt dich nach innen. Im Hier und Jetzt lässt du in geführten Meditationen und bei harmonischen Musikstücken deinen Alltag hinter dir, kommst zur Ruhe und nimmst dich, deinen Körper und deine Umwelt achtsamer wahr. Das Übungsprogramm ermöglicht es dir wieder lebendiger, freier und leichter zu werden und dich zu entfalten. Das ist das Besondere an innerFitness® - wieder bewusst werden von innen nach außen!



### **LAUFMAMALAUF – Mit Kind & Kiwa**

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 schwanger**

Unter dem Motto "Fit, stark und energiegeladener 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.



### **NEU: QiGong | bewusst -er- leben**

Bewusst erleben ermöglicht ein Gefühl von Leichtigkeit. Verbinde deinen Atem mit der Bewegung und löse dich von deinem Alltag. Erhöhe deine Achtsamkeit und somit auch deine Selbstwahrnehmung. Nutze die neu gewonnene Frische deiner Vorstellungskraft und wandle sie um in Wohlbefinden. Geh entspannter durchs Leben. Einfach bewusster leben.

## SONSTIGE ANGEBOTE

### **Gesundheitstage im Ultental/Südtirol**

15. - 19.06. und/oder 19. - 24.06.2022,  
25. - 30.09.2022

### **Vortrag „Bist du fit? Du bist, was du isst!“**

Di. 09.08.2022, 19:30 Uhr, Göppingen

### **Vortrag „Wasser ist der Ursprung allen Lebens!“**

Di. 13.09.2022, 19:30 Uhr, Göppingen

### **Vortrag „Wenn Körper und Seele zueinander finden“**

Di. 18.10.2022, 19:30 Uhr, Göppingen

### **Aktiv-Wochenende in Unterreute/Allgäu**

21. - 23.10.2022

Weitere Infos siehe Homepage und separate Flyer.

## EINZEL-ANWENDUNGEN

### **Reaktives Zelltraining**

Je besser deine Körperzellen arbeiten, umso stabiler ist deine Gesundheit und umso leistungsfähiger bist du im Alltag. Das „**Reaktive Zelltraining**“ nach dem **Theralogy-Konzept** baut auf physiologischen Gesetzmäßigkeiten auf. Es handelt sich um eine natürliche und innovative Methode, die ursächlich, ganzheitlich und vor allem nachhaltig bei sowohl körperlichen als auch psychischen Beschwerden angewandt wird. Dieses einzigartige Training reaktiviert deine Selbstheilungskräfte und stärkt dein Immunsystem auf ganz natürlich Art und Weise.

Informiere dich auf meiner Homepage unter:  
[www.more-energy.eu/reaktives-zelltraining](http://www.more-energy.eu/reaktives-zelltraining)  
oder [www.mach-dich-stark-fuers-leben.info](http://www.mach-dich-stark-fuers-leben.info)

**NEU**

### **Energie-Behandlung innerFitness®**

Mit dieser schamanischen Behandlung können Ursachen von Leiden - egal ob körperlicher, psychischer oder seelischer Art - aufgespürt und beseitigt werden. Die Befreiung von negativen Emotionen, Gedanken und Verhaltensmustern führt zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Selbstvertrauen. Eine vollkommen neue Lebensqualität und dein Weg in die persönliche Freiheit wird (er)lebbar.

### **Kosten Einzel-Anwendungen:**

85 € pro Termin (ca. 60-75 min.)

