

Fit und gesund durch den Winter



KURSPROGRAMM WINTER 2022

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

Montag in Göppingen

10:00 - 11:15	07.02. - 11.04.2022 Park EWS-Arena	LAUFMAMALAUF Kind & Kiwa (10 x 75 min.)	145,- €
15:00 - 16:15	24.01. - 14.03.2022 Wald-Sport-Pfad	Walking mit Schwungringen (HdF) (8 x 75 min.)	119,- €
17:00 - 18:00	10.01. - 14.03.2022 Therapie DUO	Pilates (10 x 60 min.)	129,- €
19:15 - 20:15	10.01. - 14.03.2022 Therapie DUO	Pilates (10 x 60 min.)	129,- €
20:30 - 21:30	10.01. - 14.03.2022 Therapie DUO	Pilates (10 x 60 min.)	129,- €

Dienstag in Uhingen

15:15 - 16:30	11.01. - 01.03.2022 Parkplatz Charlottensee	Walking mit Schwungringen (VHS) (8 x 75 min.)	99,- €
---------------	---	--	--------

Dienstag in Göppingen

17:15 - 18:30	11.01. - 01.03.2022 Wald-Sport-Pfad	Walking mit Schwungringen (8 x 75 min.)	119,- €
---------------	--	--	---------

Mittwoch in Ebersbach-Sulpach

18:15 - 19:30	12.01. - 02.03.2022 Gemeindesaal Sulpach	Walking mit Schwungringen (8 x 75 min.)	119,- €
---------------	--	--	---------

Donnerstag in Wangen

17:00 - 18:00	13.01. - 17.03.2022 Physiopraxis Hermann	Pilates (10 x 60 min.)	129,- €
18:15 - 19:15	13.01. - 17.03.2022 Physiopraxis Hermann	Pilates (10 x 60 min.)	129,- €
19:30 - 20:30	27.01./10.02./24.02./ 10.03.2022 Physiopraxis Hermann	innerFitness®-Schnupperstunden 1 x 60 min.: 15,-€ / 4 x 60 min. 55,- €	

Freitag in Göppingen

10:00 - 11:15	14.01. - 18.03.2022 Park EWS-Arena	LAUFMAMALAUF Kind & Kiwa (10 x 75 min.)	145,- €
17:30 - 18:30	14.01. - 18.03.2022 Therapie DUO	Starker Rücken - fit im Alltag (10 x 60 min.)	129,- €
18:45 - 19:45	14.01. - 18.03.2022 Therapie DUO	Starker Rücken - fit im Alltag (10 x 60 min.)	129,- €

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.
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.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

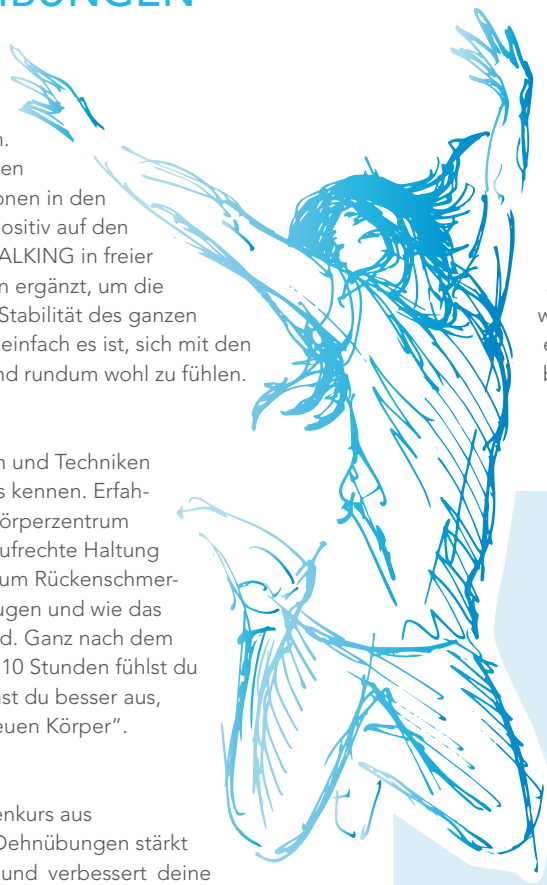
Hier lernst du die Grundprinzipien und Techniken des einzigartigen Pilates-Trainings kennen. Erfahre wie ein kräftiges und stabiles Körperzentrum erreicht wird, wie eine gute und aufrechte Haltung erlangt wird, worauf es ankommt um Rückenschmerzen und Verspannungen vorzubeugen und wie das Körperbewusstsein 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.

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.



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!

SONSTIGE ANGEBOTE

LIVE-Online-Vortrag „Neues Wissen über Wasser, denn Wasser schafft Gesundheit“

Di. 01.02.2022, 19:30 - 20:30 Uhr

LIVE-Online-Vortrag „Ernährung - du bist, was du isst“

Di. 22.02.2022, 19:30 - 20:30 Uhr

AusZeitTage in Altenmarkt im Pongau (Österreich)

27.03. - 01.04.2022

Vortrag „Chronisch gesund - 8 Meilensteine für ein gesundes Leben“

Mi. 04.05.2022, 19:30 Uhr, Göppingen

Vortrag

„innerFitness® - dein Weg in die persönliche Freiheit“

Do. 05.05.2022, 19:30 Uhr, Göppingen

Ayurveda-Tage in der Göppinger Heimat

26.05. - 29.05.2022

Gesundheitstage im Ultental/Südtirol

15. - 19.06.2022 und/oder 19. - 24.06.2022,
25. - 30.09.2022

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. Sie 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
oder www.mach-dich-stark-fuers-leben.info

NEU

Energie-Behandlung innerFitness®

Mit dieser charmanischen 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.)