

# Kurse in Nideggen

## **Bodystyling**

Das Programm baut sich auf aus Übungen für die Bauch-, Bein- und Pomuskulatur, Trainingselementen für den Oberkörper, Cellulitis-Muskeltraining, rüchenschonender-Pilates-Gymnastik und Beckenbodentraining. Alle Problemzonen werden intensiv behandelt, Kraft und Ausdauer gestärkt, die Koordination verbessert und Osteoporose sowie Rückenproblemen vorgebeugt. Hautgewebefestigung,

**Abendkurs**, Familienzentrum Rappelkiste, Schmidt, Im Wiesental 5  
montags, 24.4.–10.7.17, 10x,  
18.30–20.00 Uhr, 20 Ustd.  
Mit Irmgard Gunkel (Nesrin), (02473) 93 90 72  
Entgelt: 43,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte

**Kursnr. L4436C**

## **Zumba® – Fitness**

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining.

**Abendkurs**, Mehrzweckhalle Nideggen, Konrad Adenauer-Straße 1  
montags, 24.4.–3.7.17, 9x, 19–20.00 Uhr,  
12 Ustd. Mit Blanka Lüdorf, 02424 201770  
Entgelt: 28,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte

**Kursnr. L4607C**

## **Orientalischer Tanz**

In Kooperation mit dem Familienzentrum „Rappelkiste“, Nideggen-Schmidt. Orientalischer Tanz, oft auch Bauchtanz genannt, ist eine Bewegungskunst, die zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele beiträgt.

Wirbelsäule und Rücken werden gestärkt, das Becken besser durchblutet. Der Körper wird geschmeidig und beweglich und deshalb sind die Bewegungsabläufe in jedem Alter erlernbar.

**Abendkurs**, Familienzentrum Rappelkiste, Schmidt, Im Wiesental 5  
montags, 24.4.–10.7.17, 10x,  
17.00–18.30 Uhr, 20 Ustd.

Mit Irmgard Gunkel (Nesrin), 02473 939072  
Entgelt: 43,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte

**Kursnr. L4636C**

## **Rückenfit – Rücken in Balance**

In diesem Kurs trainieren wir mit unterschiedlichsten Trainingsmethoden (Pilates, Coretraining, propiozeptisches Muskeltraining etc.). Ziel ist die Kräftigung und Dehnung der unterschiedlichen Muskelgruppen. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Handtuch mitbringen.

**Abendkurs**, Familienzentrum Rappelkiste, Schmidt, Im Wiesental 5  
dienstags, 30.8.–6.12.16, 12x,  
20.00–21.00 Uhr, 16 Ustd.

Mit Diana Falter Entgelt: 34,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte

**Kursnr. L4423A**