



## **KURSE IN DER FREIBADSAISON 2017**

Unsere Freibäder „Königsberg“ und „Rüllberg“ bieten während der Saison verschiedene Schnupperkurse an.

Vielleicht ist auch ein Kurs für Sie dabei!

### **Bodystyling mit Intervalltraining**

6 x 60 Minuten, jeweils donnerstags von 19.00 – 20.00 Uhr im Freibad „Königsberg“ in Wolfstein, am 27.07. / 03.08. / 10.08. / 17.08. / 24.08. / 31.08.2017

Kursgebühr: 48,00 €, inkl. Eintritt (Kurs Nr. 1)  
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen, max. 15 Personen  
Kursleitung: Jacqueline Jung

Mach mit, bei einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining, mit dem du deine Fitness verbesserst und den ganzen Körper trainierst!

Bei dieser Trainingsmethode wird in abwechselnden Belastungs- und Erholungsphasen trainiert und deine Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessert.

Trainiert wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht oder mit kleinen Hilfsmitteln wie Togu Brasils oder Kurzhanteln.

Die Übungen sind von natürlichen Bewegungsmustern des Körpers abgeleitet, um ein gesundes und effektives Training zu erzielen.

Das Intervalltraining ist für alle Sportler geeignet, da jeder die Intensität und Anzahl der Übungen selbst bestimmen kann.

Abgerundet wird jede Übungsstunde mit einem Tabata.

Ein kurzes, knackiges Workout, das dir in 4-Minuten nochmal alles abverlangt.

Bei diesem hochintensiven Training werden möglichst viele und große Muskeln beansprucht, um die Fettverbrennung zum Schluss nochmal richtig anzukurbeln.

### **YOGA für einen gesunden Rücken**

4 x 60 Minuten, täglich von 9.00 – 10.00 Uhr im Freibad „Königsberg“ in Wolfstein, am 06.06. / 07.06. / 08.06. / 09.06.2017 (Kurs Nr. 2a)

**oder**

4 x 60 Minuten täglich von 19.00 – 20.00 Uhr im Freibad „Königsberg“ in Wolfstein, am 12.06. / 13.06. / 14.06. / 16.06.2017 (Kurs Nr. 2b)

Kursgebühr: 32,00 €, inkl. Eintritt (Kurs Nr. 2a bzw. Kurs Nr. 2b)  
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen, max. 15 Personen  
Kursleitung: Yosi Habermann

Der Kurs bietet einen ganzheitlichen Weg für Sie, Ihren Rücken zu stärken.

Sie erleben und erfahren Grundhaltungen und Grundprinzipien des Yoga und unternehmen eine Reise zu Ihrer Körperachse, der Wirbelsäule. Die Übungen lösen Verspannungen und kräftigen die Muskulatur. In Verbindung mit dem Atem verbessern die Übungen die Körperwahrnehmung. Sie lernen, die Anspannung in der Muskulatur loszulassen und Kraft in der Haltemuskulatur aufzubauen.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, dem Wetter angepasste Kleidung

## Pilates

4 x 60 Minuten jeweils mittwochs von 10.00 – 11.00 Uhr im Freibad „Königsberg“ in Wolfstein, am 28.06. / 05.07. / 12.07. / 19.07.2017

Kursgebühr: 32,00 €, inkl. Eintritt (Kurs Nr. 3)  
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen, max. 15 Personen  
Kursleitung: Yvonne Müller

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten ‚Powerhouses‘, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur, rund um die Wirbelsäule, gemeint ist. Alle Bewegungen werden langsam und fließend durchgeführt, wodurch Muskeln und Gelenke geschont werden.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte

## CORE- und Faszientraining

6 x 60 Minuten, jeweils montags von 19.00 – 20.00 Uhr im Freibad „Königsberg“ in Wolfstein, am 26.06. / 03.07. / 10.07. / 17.07. / 24.07. / 31.07.2017

Kursgebühr: 48,00 €, inkl. Eintritt (Kurs Nr. 4)  
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen, max. 15 Personen  
Kursleitung: Beate Jung

Stabile Mitte und mehr Beweglichkeit für eine bessere Haltung durch Core- und Faszientraining

- Stärkung und Stabilisierung der Rumpf- und Tiefenmuskulatur
- Verbesserung der Beweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule
- Stärkung der Körperwahrnehmung mit Wohlfühlcharakter

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Sportschuhe und Matte

## CORE-Training für eine starke Körpermitte

6 x 60 Minuten, jeweils dienstags von 19.00 – 20.00 Uhr im Freibad „Rüllberg“ an der B 270 Richtung Grumbach, am 01.08. / 08.08. / 15.08. / 22.08. / 29.08. / 05.09.2017

Kursgebühr: 48,00 €, inkl. Eintritt (Kurs Nr. 5)  
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen, max. 15 Personen  
Kursleitung: Birgit Hübner, Tel. 06382 3180 oder per Mail: [huebnerbirgit@gmx.net](mailto:huebnerbirgit@gmx.net)

Dieser Kurs formt und strafft von innen heraus. Die Übungen kräftigen speziell den Körperkern (Core) mit den tiefliegenden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln.

Ein gut trainierter Körperkern sorgt für eine tolle Figur, eine verbesserte Haltung, da auch Po und Beine gleich mittrainiert werden.

Ein Power-Programm für Anfänger und Fortgeschrittene, das die Muskeln kräftigt, die Figur formt und den Rücken stärkt.

Core Training eignet sich auch für alle Ausdauersportler zur Leistungssteigerung und zur Verletzungsprävention; daher ist es auch bei „Jogis Jungs“ im Fitnessprogramm.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, dem Wetter angepasste Kleidung,  
2 Plastikflaschen á 0,5 l mit Sand gefüllt (als Hanteln)

## YOGA für einen gesunden Rücken

4 x 60 Minuten, jeweils donnerstags von 9.00 – 10.00 Uhr im Freibad „Rüllberg“ an der B 270 Richtung Grumbach, am 01.06. / 08.06. / 22.06. / 29.06.2017 (Kurs Nr. 6a)

oder

4 x 60 Minuten jeweils donnerstags von 9.00 – 10.00 Uhr im Freibad „Königsberg“ in Wolfstein, am 17.08. / 24.08. / 31.08. / 07.09.2017 (Kurs Nr. 6b)

Kursgebühr: 32,00 €, inkl. Eintritt (Kurs Nr. 6a bzw. 6b)

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen, max. 15 Personen

Kursleitung: Birgit Hübner, Tel. 06382 3180 oder per Mail: [huebnerbirgit@gmx.net](mailto:huebnerbirgit@gmx.net)

Der Kurs bietet einen ganzheitlichen Weg für Sie, Ihren Rücken zu stärken.

Sie erleben und erfahren Grundhaltungen und Grundprinzipien des Yoga und unternehmen eine Reise zu Ihrer Körperachse, der Wirbelsäule. Die Übungen lösen Verspannungen und kräftigen die Muskulatur. In Verbindung mit dem Atem verbessern die Übungen die Körperwahrnehmung. Sie lernen, die Anspannung in der Muskulatur loszulassen und Kraft in der Haltemuskulatur aufzubauen.

Regelmäßiges Üben schenkt Ihnen eine positive Haltung – von innen und von außen. Über einen achtsamen Atem finden Sie zur Ruhe und Ausgeglichenheit.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, dem Wetter angepasste Kleidung

## Aqua-Fitness

6 x 45 Minuten, jeweils mittwochs von 19.00 – 19.45 Uhr im Freibad „Rüllberg“ an der B 270 Richtung Grumbach, am 31.05. / 07.06. / 14.06. / 21.06. / 28.06. / 05.07.2017 (Kurs Nr. 7a)

oder

6 x 45 Minuten, jeweils mittwochs von 19.00 – 19.45 Uhr im Freibad „Rüllberg“ an der B 270 Richtung Grumbach, am 02.08. / 09.08. / 16.08. / 23.08. / 30.08. / 06.09.2017 (Kurs Nr. 7b)

Kursgebühr: 48,00 €, inkl. Eintritt (Kurs Nr. 7a bzw. 7b)

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen, max. 15 Personen

Kursleitung: Anja Marx-Trilling und Silvia Heinz

Lernen Sie Aqua-Fitness in seiner ganzen Vielfalt kennen:

Erleben Sie Aquafitness als gesundes Ganzkörpertraining im Wasser mit hohem Spaßfaktor, bei dem Sie nicht nur sehr effektiv, sondern auch besonders leicht trainieren.

Mit Aqua-Fitness werden Kondition, Herz und Kreislauf trainiert und ganzheitlich der gesamte Bewegungsapparat gestärkt. Es ist gelenk- und bänderschonend, verbessert den Fettstoffwechsel und baut Muskelkraft auf.

In einer Kurseinheit werden Sie Aqua-Jogging kennenlernen.

Aqua-Fitness eignet sich für Jeden, auch für sportlich ungeübte oder ältere Personen.

**Bitte mitbringen:** Aqua-Jogging-Gürtel, falls vorhanden

Neugierig?

Dann entdecken Sie die vielfältigen Angebote der Verbandsgemeindewerke Lauterecken-Wolfstein und sichern Sie sich eine der begehrten Pool-Positions.

## Anmeldungen für alle Kurse bitte an:

Verbandsgemeindeverwaltung Lauterecken-Wolfstein, Schulstraße 6 a, 67742 Lauterecken,  
Tel.: 06382 791-405 oder 791-408.

**Die Kursgebühr ist vor Beginn der Kurse an die  
Verbandsgemeindeverwaltung Lauterecken-Wolfstein zu  
entrichten. Die Anmeldungen werden erst mit Zahlung der  
Kursgebühr verbindlich.**

Bankverbindung: IBAN: DE 73 5405 1550 0030 003545.

Bitte geben Sie bei der Überweisung unbedingt die Buchungs-Nr. 250/0621431, sowie die Kurs-Nr., Namen des Kursteilnehmers und Wohnort an.