

Online-Kurse über Zoom  
**BODYFORMING**

Ab 12. Januar 2021  
dienstags von 8.30 Uhr - 9.30 Uhr  
10 mal

Wir starten mit Musik und einfachen Schrittkombinationen aus dem Aerobic und bringen so unseren Kreislauf in Schwung. Mit abwechslungsreichen Übungen trainieren wir unseren „Body in Form“ und verwenden dazu verschiedene Kleingeräte. Eine Entspannung zum Ende der Stunde bringt Körper und Geist wieder in Einklang.



Tu deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust bekommt, darin zu wohnen!

Teresa von Avila

**Haltung und Bewegung durch  
Ganzkörpertraining (Core-Training)**

Ab 13. Januar 2021  
mittwochs von 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Präventives Gesundheitstraining  
Dieser Kurs ist für ALLE geeignet, die Rückenproblemen vorbeugen und ihre Haltung verbessern wollen. Dabei setzen wir auch die Faszienrolle ein, die Verklebungen der Muskulatur lösen kann.



**Kosten:**

Bodyforming 20 €

Haltung und Bewegung: 50 €

(wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst!)

FC Illdorf-Nichtmitglieder zahlen zusätzlich 16 € für die Versicherung.

**Anmeldung bei:** Regina Reißner (Übungsleiterin)  
Tel. 08432/94 99 33 oder [regina.reissner@gmx.net](mailto:regina.reissner@gmx.net)