

# Seniorenspportwoche des ASV e.V. Michendorf

<i>Tag/Datum</i>	<i>Was?</i>	<i>Für wen?</i>	<i>Wann?</i>	<i>Wo?</i>	<i>Bemerkung</i>
Montag, den 05.11.2018	<b>AlltagsTrainingsProgramm</b> Im ATP werden Ihnen typische Alltagssituationen und Alltagstätigkeiten bewusst gemacht und Ihnen wird gezeigt, wie Sie Ihren Alltag mit mehr Bewegung füllen können.	Mitglieder / Nichtmitglieder Altersklasse ü60	17:00 Uhr bis 18:00 Uhr	Turnhalle der GS Michendorf, Meisenweg 1	<b>Dieser Kurs ist auf max. 15 Teilnehmer begrenzt!</b>
Montag, den 05.11.2018	<b>Bailaro</b> Entertainment Fitness beinhaltet ein erstklassiges, sowie vielfältiges Repertoire an Tanz- und Musikstilen der absoluten Entertainment-Szene. Zwischen Dance-Styles aus den 50's bis hin zu Tecktonic, Hip Hop, Schlager etc. findet sich Jeder von Jung bis Alt wieder und kann sich auch mit den unterschiedlichsten Musikrichtungen identifizieren.	Mitglieder / Nichtmitglieder Altersklasse ü50	18:30 Uhr bis 19:30 Uhr	Turnhalle Wolkenberg Gymnasium, Am Wolkenberg 14	Weitere Infos unter <a href="http://www.bailaro.de">www.bailaro.de</a>
Dienstag, den 06.11.2018	<b>Zumba Gold</b> Zumba ist ein herausforderndes Workout zu lateinamerikanischen Rhythmen wie z. B. Merengue, Cumbia, Reggaeton, Latin Disco, Soca, Mambo, Samba/Batucada und noch vielen weiteren internationalen Rhythmen.	Mitglieder / Nichtmitglieder Altersklasse ü50	19:00 Uhr bis 20:00 Uhr	Turnhalle der GS Wildebruch, Potsdamer Allee 11	
Mittwoch, den 07.11.2018	<b>Yoga für Einsteiger</b> Diese Stunde gibt Senioren, die noch keine oder sehr wenig Erfahrung mit Yoga mitbringen, einen ersten Eindruck vom „Universum“ Yoga. Wir praktizieren einfache Bewegungsabläufe und Yoga-Haltungen (Asana) in achtsamer Verbindung mit dem individuellen Atemrhythmus	Mitglieder / Nichtmitglieder Altersklasse ü50	18:00 Uhr bis 19:15 Uhr	Turnhalle der GS Wildebruch, Potsdamer Allee 11	<b>Dieser Kurs ist auf max. 10 Teilnehmer begrenzt!</b>
Mittwoch, den 07.11.2018	<b>Yoga für Fortgeschrittene</b> Diese Stunde bietet Senioren, die bereits Hatha Yoga praktiziert haben, ein bewegtes kräftigendes Abendprogramm mit meditativem Ausklang. In der Viniyoga Tradition üben wir meist dynamisch fließende Abläufe im Atemrhythmus (im Gegensatz zu langem statischen Halten der Asana in manch anderer Tradition).	Mitglieder / Nichtmitglieder Altersklasse ü50	19:30 Uhr bis 20:45 Uhr	Turnhalle der GS Wildebruch, Potsdamer Allee 11	<b>Dieser Kurs ist auf max. 10 Teilnehmer begrenzt!</b>
Donnerstag, den 08.11.2018	<b>Rückenschule</b> In dieser sanften Rückenschule werden neben Haltungsschulung besonders Nacken und Schultergürtel, Becken, die Lendenwirbelsäule beachtet und sensibilisiert. Sie erlernen wirksame und gezielte Kräftigungsübungen für die Hauptmuskelgruppen. Zudem sind Koordination und Mobilisation Bestandteile der Kurseinheiten. Sie werden spüren,	Mitglieder / Nichtmitglieder Altersklasse ü50	18:00 Uhr bis 19:00 Uhr	Turnhalle der GS Wildebruch, Potsdamer Allee 11	
Freitag, den 09.11.2018	<b>Drums Alive</b> ...ist ein einzigartiges und extravaganter Fitness- und Wellnessprogramm, das sich durch seine Andersartigkeit grundlegend von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet. Es fängt das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten!	Mitglieder / Nichtmitglieder Altersklasse ü50	19:00 Uhr bis 20:00 Uhr	Turnhalle der GS Wildebruch, Potsdamer Allee 11	<b>Dieser Kurs ist auf max. 15 Teilnehmer begrenzt!</b>
Freitag, den 09.11.2018	<b>Drums Alive</b> ...ist ein einzigartiges und extravaganter Fitness- und Wellnessprogramm, das sich durch seine Andersartigkeit grundlegend von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet. Es fängt das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten!	Mitglieder / Nichtmitglieder Altersklasse ü50	20:00 Uhr bis 21:00 Uhr	Turnhalle der GS Wildebruch, Potsdamer Allee 11	<b>Dieser Kurs ist auf max. 15 Teilnehmer begrenzt!</b>