

## **Bewegungslieder für 2- bis 4-Jährige mit Monic Alexander, 10-er Kurs montags von 14.45 bis 16 Uhr**

Am 12. Januar begann ein neuer Kurs für die ganz Kleinen.

Nach einem offenen Beginn starten wir um 15 Uhr mit Bewegungsliedern auf dem großen Schwungtuch und gehen dann zu einfachen Tänzen und Bewegungsliedern über, die nach ein paar Wochen wechseln.

Die Lieder dazu singen wir selber und einige Kinder singen teilweise bereits mit.

Das Kernalter der bisher vier Mädchen und fünf Jungen ist 2 bis 4 Jahre, aber zwei von ihnen sind etwas jüngere Geschwisterkinder, die begeistert die Großen nachahmen und voll dabei sind.

Es gibt die Möglichkeit, in den laufenden Kurs mit einzusteigen. Interessierte können sich gerne telefonisch melden: 04384-593233 oder per Mail: [monic@posteo.de](mailto:monic@posteo.de)

## **Spartenbericht Faszientraining mit Monic Alexander, freitags von 19.45 bis 21.10 Uhr**

Heute weiß man, dass 30% aller Befehle des Gehirns an die Faszien gerichtet werden, was ganz schön viel ist, wenn man bedenkt, dass unser Körper zu 20% aus Faszien besteht. Faszien bestehen aus Wasser, Kollagen und Eiweiß, sind also Bindegewebe, und reichen bis in jede Körperzelle.

Gut also, sie gezielt zu trainieren und dadurch geschmeidig und funktionsfähig zu halten.

Die Spartengruppe besteht aus 28 Teilnehmerinnen und Teilnehmern und ist für jeden offen. Das Training ist für jeden geeignet. Da freitags mitunter auch andere Verpflichtungen anstehen oder das Sofa am Ende der Arbeitswoche zu verlockend ist - was natürlich im Normalfall für die Faszien leider **nicht** :) so hilfreich ist -, sind nie alle Sportler da, weshalb Interessierte weiterhin herzlich willkommen sind.

Schnuppert jederzeit mal rein. Bei Fragen, gerne bei mir anrufen: 04384-593233.

## **Spartenbericht Powerhouse mit Monic Alexander, montags 19.30 bis 21 Uhr**

Die Sparte Powerhouse, Atmung, Entspannung hat gerade 10-jähriges Jubiläum. In den 10 Jahren ist die gemischte Gruppe auf 34 Teilnehmerinnen und Teilnehmer angewachsen. Interessierte sind dennoch herzlich willkommen.

Wir trainieren ohne Sportschuhe auf der Matte. Gut eine Stunde lang machen wir einen Mix aus lockernder Erwärmung, Kraft- und Schnelligkeitstraining, Gymnastik – auch in Form von Yoga und Pilates - sowie Dehnung. Wem es für die abschließende Entspannung zu spät wird, hat die Möglichkeit, die Halle davor leise zu verlassen.