

# Sektion Gymnastik

## **Aerobic, Body & Mind**

Seit 2003 ist Gabi Weidacher Sektionsleiterin.

Der Andrang zu ihren Kursen im Turnsaal der Schule ist beachtenswert. Wöchentliche Body & Mind- sowie Aerobic-Kurse mit Musik entsprechen unserer Zeit für jedes Alter.

**Aerobic** besteht aus Varianten wie Klassisch-, Step-, Latino- und Kick-Box-Aerobic sowie diverse Muskel-Kräftigungseinheiten. In **Body & Mind** kommen Übungen aus den Bereichen Yoga, Qi Gong, Zen-Gymnastik, Atemtechnik und Wirbelsäule zum Einsatz.

Alle Einheiten werden immer von Grund auf aufgebaut. Deswegen eignen sich beide Einheiten sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Kurse starten wieder im Frühjahr 2018 !