



Der SV Westheim bietet zusätzlich Kursangebote an, welche on Top zum wöchentlichen regelmäßigem Sportprogramm hinzukommen.

Pilates - Qigong - Taiji

Pilates

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch-, und Rückenmuskulatur. Das Pilatestraining kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden. Entwickelt wurde es von Joseph Hubertus Pilates (1883-1967). Er nannte seine Methode zunächst Contrology, da es bei Pilates darum geht, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu steuern.

ab 17.03.2025 Montag von 09.00 Uhr bis 10.00 Uhr im Bürgersaal in Westheim
ab 17.03.2025 Montag von 10.15 Uhr bis 11.15 Uhr im Bürgersaal in Westheim
ab 18.03.2025 Dienstag von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr im Bürgersaal in Westheim
ab 20.03.2025 Donnerstag von 17.45 Uhr bis 18.45 Uhr im Bürgersaal in Westheim
ab 20.03.2025 Donnerstag von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr im Bürgersaal in Westheim

Anmeldung bei Kursleiterin Heidrun Hubert unter Tel.: 0791/9597697
Kursgebühr: Mitglieder 30€, Nichtmitglieder 60€

Qigong

Die Wirbelsäule ist das Zentrum unseres Körpers. Ihr gebührt ein achtungsvoller Umgang und eine gute Behandlung. Die Wirbelsäulenmuskeln können in diesem Kurs durch sanfte Bewegungen wieder entspannt und beweglich gemacht werden. Das Ziel ist, Blockaden zu lösen, um ein besseres Wohlbefinden zu erreichen.

Kursbeginn ist am 18.03.2025 im Dorfgemeinschaftshaus in Uttenhofen. (18.45 Uhr bis 19.45 Uhr)
Anmeldung bei Kursleiter Hans Hubert unter johannhubert@t-online.de
Kursgebühr: Mitglieder 30€, Nichtmitglieder 60€

Taiji

Taiji ist Entspannung, Konzentration und Koordination und das alles sehr sanft in Verbindung mit unserer inneren Kraft. Diese Verbindung zwischen innerer und äußerer Kraft wird gefördert und bringt unseren Körper und Geist in ein harmonisches Gleichgewicht

Kursbeginn ist am 20.03.2025 im Bürgersaal in Westheim (20.10 Uhr bis 21.10 Uhr)
Anmeldung bei Kursleiter Hans Hubert unter johannhubert@t-online.de
Kursgebühr: Mitglieder 30€, Nichtmitglieder 60€

www.sv-westheim.de
info@sv-westheim.de
Stand: 13.03.2025