



Fw: Newsletter Oktober bis Dezember // Weiberabend

Von: "Helma Schöpe" <helmaschoepe@t-online.de>

An: Undisclosed-Recipient:;

Datum: 01.10.2017 17:22:17

From: Helma Schöpe

Sent: Sunday, October 1, 2017 6:21 PM

Subject: Fw: Newsletter Oktober bis Dezember // Weiberabend

Servus ihr Lieben,

wir gehen Richtung Winter und hoffen wohl alle noch auf einen goldenen Oktober. Goldig sind - wie immer - auch unsere Kurspläne: Viel Angebot für wenig Geld.

Anbei wie immer die Kurspläne mit ein paar Änderungen, und unten die Termine für die letzten Monate im Jahr 2017 >>>>> Doch jetzt angepasst:

"Weiberabend"



Am Freitag, den 13. Oktober 2017 ab 17:00 Uhr findet bei Petra Gienau - Geschenkeartikel, Mode und Mehr - ein echter "Weiberabend" statt.

Neben Sekt&Selter, Dip's und Chip's dreht sich alles um echten "Weiberkram" *zwinker 😊

Da die Räumlichkeiten begrenzt sind, bitten wir natürlich um eine verbindliche Anmeldung

Ihr findet uns am Freitag, den 13.10.17 in der Blumenstraße 6 (direkt neben dem Getränkemarkt Hol ab).

Auf einen verrückten, netten und lustigen Abend freuen sich Petra und Helma

POUND/BBP

Ab sofort biete ich donnerstags (ungerade Wochen) bis auf weiteres den Fitnesskurs Pound/BBP an. Wer Lust und Laune hat - ist gerne eingeladen - mitzumachen. Nähere Infos findest du bei YOU TUBE



~~Neue Räumlichkeiten und viel mehr Platz für Yoga~~

Ab Montag, den 16. Oktober 2017 finden die Yogakurse von Brigitte (Montag&Donnerstag) im NWDSB-Gebäude an der Freudenburg statt. Der Eingang befindet sich direkt an der Langen Straße - gegenüber von -ehemals- Gasthaus Haake. Brigitte wird Euch alle noch persönlich und per WA informieren. Da wir dort jede Menge Platz haben, können auch gerne wieder neue Teilnehmer dazu kommen. Anmeldung bitte bei Brigitte: 04241-979431

Noch Plätze frei : Tai Chi immer montags:

Seit Montag, den 04.09.2017 findet im Bördehus - Dimhausen mit den Gymnastik-Damen ein Tai Chi Kurs für Anfänger mit Claudia Hencke statt.

Tai Chi wird in China schon seit vielen Jahren zur Prävention und zur Unterstützung des Heilungsprozesses verschiedener Krankheiten eingesetzt. Es ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), wie z.B. die Akupunktur. Neben den klassischen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Stress, Schulter- und Nackenverspannungen, soll Tai Chi positiv bei Beschwerden wie Arthritis, Asthma, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Migräne, Herz-Kreislaufkrankungen, Gelenkschmerzen, Rheuma, Tinnitus, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen und Osteoporose wirken. Des Weiteren soll das Gleichgewichtsgefühl und die Verdauung verbessert sowie das Nerven- und Immunsystem positiv beeinflusst werden.

Durch die Art und Weise der Bewegung, die in der Regel langsam, gleichmäßig und fließend ausgeführt werden, wird sich der Übende nach und nach entspannen. Die Atmung wird langsamer, ruhiger und tiefer. Nach längerem Üben werden Körper und Geist beweglicher. Die Gelenkstellungen werden optimiert und die Körperhaltung verbessert sich zunehmend. Traditionell spricht man auch vom „Ölen der Gelenke“. Tai Chi stärkt Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder. Bei Parkinsonpatienten wurde in einer Studie (New England Journal of Medicine) nachgewiesen, dass die Häufigkeit von Stürzen sich bereits nach 24 Wochen regelmäßigen Tai Chi Übens reduziert hat.

Wenn ihr jetzt noch Fragen habt dürft ihr Euch gerne bei mir per mail oder whatsapp (0163-1682556) melden!

Möchtet ihr den Newsletter nicht mehr erhalten, sendet bitte eine kurze Info an helmaschoepe@t-online.de

Herzliche Grüße.....

.....*Eure Helma*

News aus dem CASA VIDA in Osterbinde

Am Montag, den 02.10.2017 fallen die Rehakurs im Casa-Vida aus.

Anbei findet ihr den Kursplan. Meldet Euch bitte direkt bei Nicole an. Die Telefonnummer findet ihr auf dem Kursplan.

Bördehus Dimhausen Sparte

F&G:

Montagsplanung für Oktober&November&Dezember 2017:

Laura kommt am Montag, den 16.&23.Oktober, am 20.&27.November und am 11.Dezember 2017 >

An den anderen Montagen bin ich (Helma) wie gewohnt für Euch da

Donnerstagsplanung für Oktober&November&Dezember 2017:

Thomas kommt am Donnerstag, den 05.&19. Oktober 2017, 02.&16.&30.

November sowie am 14. Dezember >>> Kamibo und Tabata, Langhanteltraining

Vroni übernimmt meine Kurse am Donnerstag, den 23.11.2017

- **18:30-19:15 Langhanteltraining statt Step**
- **19:15-20:00 Body-Shape statt Aerobic/BBP**
- **20:00-20:45 Men at work**

An den anderen Donnerstagen übernehme ich die Kurse: Step II, Pound/BBP, Men at work

CrossTraining - Termine im Oktober&November 2017 - bitte achtet auch auf die Infotafell!

Laura kommt am 07. 14. & 21. Oktober 2017
und am 04. 11. & 18. November 2017

~~Kursausfälle bis zum Jahresende 2017~~

Urlaubszeit von Pia: Kein Zumba am 04. & 11.10.2017 - Brigitte übernimmt den Bauchkiller 😊

Urlaubszeit von Claudia: Tai Chi fällt am 02., 09. & 30.10.2017 leider aus.

Ab Freitag, den 22.12.2017 gehen wir in den Winterurlaub - bis zum 01.01.2017 finden keine Kurse statt.

Dateianhänge

- wlEmoticon-winkingsmile[1].png
- wlEmoticon-smile[1].png
- KURSPLAN&TRAINER -Okt,Nov, Dez.xls
- KURSPLAN CASA-VIDA - 2017.xls