

### 24-0301 Aqua-Fitness - Warmwassergymnastik

Dozentin: Inke Bergau



Wer Joggen, Balancieren, Boxen oder Tanzen geübt hat, weiß, dass Wasser-Workout, der Fett-Killer Nummer eins ist, Herz und Kreislauf optimal auf Touren bringt und außerdem einfach Spaß

macht. **Aqua-Fitness:** Hier erlernst du ein gelenk- und rückschonendes Ganzkörpertraining im Wasser, das durch den Wasserwiderstand zur Kräftigung und Stabilisierung der Muskulatur wie auch zur Verbesserung der Ausdauer beiträgt. Auftriebs- und Widerstandskraft des Wassers entlasten Wirbelsäule, Gelenke, Bänder und Muskeln. Die physikalischen Eigenschaften des Wassers bieten somit eine hervorragende Voraussetzung für die Durchführung einer gelenkschonenden Gymnastik. Übungen zur Erhaltung und Steigerung der Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit sollen neben spielerischen und entspannenden Übungen im Mittelpunkt stehen. Wer im Wasser trainiert...

- ....stärkt das Immunsystem,
- ....trainiert das Herz-Kreislauf-System,
- ....straft das Bindegewebe,
- ....bringt den Stoffwechsel in Gang,
- ....regt die Konzentration an.

**Ort: Schwimmbad Ferienhof Borchers, Granstedt**

- 24-03011** Montag, 08. Januar 2024,  
15.00 – 15.45 Uhr, 9 Nachmittage, 103,50 €
- 24-03012** Montag, 08. Januar 2024,  
16.00 – 16.45 Uhr, 9 Nachmittage, 103,50 €
- 24-03013** Montag, 08. April 2024  
15.00 – 15.45 Uhr, 8 Nachmittage, 92,00 €
- 24-03014** Montag, 08. April 2024,  
16.00 – 16.45 Uhr, 8 Nachmittage, 92,00 €
- 24-03015** Montag, 05. August (nicht am 09. + 16.09.),  
15.00 – 15.45 Uhr, 6 Nachmittage, 69,00 €
- 24-03016** Montag, 05. August (nicht am 09. + 16.09.),  
16.00 – 16.45 Uhr, 6 Nachmittage, 69,00 €
- 24-03017** Montag, 04. November 2024,  
15.00 – 15.45 Uhr, 6 Nachmittage, 69,00 €
- 24-03018** Montag, 04. November 2024,  
16.00 – 16.45 Uhr, 6 Nachmittage, 69,00 €

Bei diesen Kursen handelt es sich teilweise um bestehende Gruppen. Bitte erkundige dich bei Interesse, wo eine Teilnahme noch möglich ist.

*Leben ist Bewegung  
und ohne Bewegung findet Leben nicht  
statt.*

Moshé Feldenkrais

### 24-0302 Aqua Power

Dozentin: Inke Bergau



Du willst dich im Wasser voll auspowern und hast Lust auf eine intensive Trainingseinheit? Dann bist du bei diesem Kurs genau richtig. Das effektive und intensive Training im Wasser beansprucht den ganzen Körper und straft die Muskulatur. Deine Ausdauer wird verbessert und deine

Muskeln werden gestärkt.

**Ort: Schwimmbad Ferienhof Borchers, Granstedt**

- 24-03021** Mittwoch, 17. Januar 2024,  
19.30 – 20.15 Uhr, 9 Abende, 103,50 €
- 24-03022** Mittwoch, 10. April 2024,  
19.30 – 20.15 Uhr, 8 Abende, 92,00 €
- 24-03023** Mittwoch, 07. August 2024  
(nicht am 14.08. + 11.09.2024),  
19.30 – 20.15 Uhr, 5 Abende, 57,50 €
- 24-03024** Mittwoch, 06. November 2024,  
19.30 – 20.15 Uhr, 6 Abende, 69,00 €

Bei diesen Kursen handelt es sich teilweise um bestehende Gruppen. Bitte erkundige dich bei Interesse, ob eine Teilnahme noch möglich ist.

### 24-0303 MoWa Aqua Fitness

Dozent\*in: Physio MoWa-Team, [www.physio-mowa.de](http://www.physio-mowa.de)



MoWa (Motion & Water)  
Aqua Fitness ist so, wie der Name vermuten lässt: Ein Wasserfitnesskurs, der im praxiseigenen Schwimmbad der Physio MoWa stattfindet. In netter Atmosphäre darfst

Du Dich mit Gleichgesinnten im Becken austoben und die Vorteile des Wassers genießen. Abwechslungsreiche Übungen lassen die Sporteinheiten wie im Fluge vergehen. Unter therapeutischer Begleitung bieten wir Dir eine besonders gelenkschonende Trainingsmöglichkeit, die Dein bisheriges Training locker "nass" macht. Aufgrund der therapeutischen Ausbildung unserer Trainer\*innen können die Übungen individuell angepasst werden. (Foto: Physio MoWa)

**Ort: Physio MoWa-Praxis, Zeven, Gebühr: 104,00 €**

**Dauer: 8 Abende, jeweils von 19.00 – 19.45 Uhr**

- 24-03031** Montag, 08. Jan. 2024,
- 24-03032** Montag, 11. Mrz. 2024
- 24-03033** Montag, 27. Mai 2024
- 24-03034** Montag, 29. Juli 2024
- 24-03035** Montag, 30. Sep. 2024
- 24-03036** Montag, 02. Dez. 2024

**24-0304 MoWa Beckenboden**

Dozent\*in: *Physio MoWa-Team, [www.physio-mowa.de](http://www.physio-mowa.de)*



Dieser Kurs richtet sich an Frauen aller Altersstufen, die ihr Wissen über den Beckenboden, die Körpermitte und gesundes sportliches Training auffrischen oder vertiefen möchten. Wir trainieren zusammen in entspannter Atmosphäre in Kleingruppen und widmen uns ganz nebenbei den theoretischen Grundlagen und Wahrnehmungsübungen. Du hast die Möglichkeit, den Beckenboden und die Bauchmuskulaturen noch einmal neu kennenzulernen um dir bewusst zu sein, wie du gesund trainierst. (Foto: Physio MoWa)

Ort: **Physio MoWa-Praxis, Zeven, Gebühr: 69,00 €**  
 Dauer: **5 Nachmittage, jeweils von 17.00 – 18.00 Uhr**

- 24-03041** Montag, 08. Jan. 2024
- 24-03042** Montag, 19. Feb. 2024
- 24-03043** Montag, 08. Apr. 2024
- 24-03044** Montag, 27. Mai 2024
- 24-03045** Montag, 08. Juli 2024
- 24-03046** Montag, 19. Aug. 2024
- 24-03047** Montag, 30. Sep. 2024
- 24-03048** Montag, 11. Nov. 2024

**24-0305 Aqua-Robic**

Dozentin: *Rebecca Schult*



Aqua-Robic wird bei uns in sehr intensiver Form durchgeführt. Durch das Element Wasser wirkt Aqua-Robic schonend auf die Gelenke, es fördert zudem die Durchblutung, kräftigt durch den Wasserwiderstand die Muskulatur und verbessert die Ausdauer. Der ganze Körper wird beansprucht und trainiert, die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren. Musik motiviert und unterstützt die Teilnehmenden bei den Bewegungen.

Bei diesen Kursen handelt es sich teilweise um bestehende Gruppen. Bitte erkundige dich bei Interesse, ob eine Teilnahme noch möglich ist.

Ort: **Schwimmbad Schröder, Rhadereistedt, jeweils von 17.45 – 18.30 Uhr**

- 24-03051** Dienstag, 09. Jan. 2024, 8 Abende, 102,00 €
- 24-03052** Dienstag, 12. Mrz. 2024, 8 Abende, 102,00 €
- 24-03053** Dienstag, 14. Mai 2024, 6 Abende, 76,50 €
- 24-03054** Dienstag, 06. Aug 2024, 10 Abende, 127,50 €
- 24-03055** Dienstag, 22. Okt. 2024, 8 Abende, 102,00 €

**24-0306 Warmwassergymnastik am Morgen – gesunde Bewegung im Wasser**

Dozentin: *NN*

Beschreibung wie in Kurs 24-0301

Ort: **Schwimmbad Ferienhof Borchers, Granstedt, jeweils von 09.00 – 09.45 Uhr**

- 24-03061** Freitag, 12. Jan. 2024, 7 Vorm., 80,50 € (nicht am 23.02.2024)
- 24-03062** Freitag, 12. Apr. 2024, 8 Vorm., 92,00 € (nicht am 10.05.2024)
- 24-03063** Freitag, 09. Aug. 2024, 7 Vorm., 80,50 € (nicht am 16.08.2024),
- 24-03064** Freitag, 08. Nov. 2024, 6 Vorm., 69,00 €



**ALTE APOTHEKE**  
— SELSINGEN —

**AB SOFORT AUCH ONLINE**  
 in unserer Apotheke shoppen, Rezepte einlösen,  
 bestellen und liefern lassen oder bei uns abholen!



Inh. Britta Schleßelmann e.K. | Hauptstr. 18 | 27446 Selsingen  
 Tel.: 04284 334 | Mobil: 0171 8933400 | [alte-apotheke-selsingen.de](http://alte-apotheke-selsingen.de)  
[info@alte-apotheke-selsingen.de](mailto:info@alte-apotheke-selsingen.de) AlteApothekeSelsingen

**24-0307 Zumba ®**

Dozentin: *Janin Christensen*

Zumba® Fitness ist ein Fitnessprogramm, das Elemente aus dem lateinamerikanischen Tanz, mitreißende Musik und eine motivierende Gruppenatmosphäre miteinander vereint. Neben dem Spaßfaktor und jeder Menge ver-



brannten Kalorien, bietet Zumba® ein effektives Training um vor allem die Ausdauer zu verbessern. Wenn du also Spaß an Bewegung, Musik und Tanz hast, bist du hier genau richtig.

Ort: **Alte Schmiede, Malstedt**

Dauer: **12 Abende jeweils von 20.00 – 21.00 Uhr**

Gebühr: **72,00 €**

**24-03071** Montag, 22. Jan. 2024

(nicht am 19.02.2024 und nicht in den Ferien)

## 24-0308 Disco-Fox for Beginners

Dozent: Marc Dadrat



Disco-Fox und Schlager-Pop sind beide total angesagt und in dieser Combi einfach unschlagbar. Schon längst gehört der Disco-Fox zu den beliebtesten Tänzen, egal ob Disco, Hochzeit oder Landjugendfete. Eindreihen, ausdrehen, Knoten und hinterrücks – So macht Tanzen richtig Spaß!

**Dauer: 4 Abende, jeweils von 19.00 – 20.00 Uhr**

**Gebühr: 34,00 € / Person**

**Eine Anmeldung ist nur paarweise möglich!**

**24-03081 Freitag, 02. Feb. 2024**

**24-03082 Freitag, 06. Sep. 2024**

## 24-0309 Disco-Fox 50 +

Dozent: Marc Dadrat



Der Disco-Fox, einer der beliebtesten Tänze jeder Tanzveranstaltung. Denn die dazu passende Musik gefällt auch außerhalb einer Tanzveranstaltung: Disco-Sound. Außerdem ist man beim Disco-Fox von fast jeglichen tänzerischen Zwang befreit und kann auch individuelle Schritte und Bewegungen einbauen,

ohne einen Stilfehler zu begehen. Beim Disco-Fox kann man es richtig krachen lassen!

**Dauer: 4 Abende, jeweils von 19.00 – 20.00 Uhr**

**Gebühr: 34,00 € / Person**

**Eine Anmeldung ist nur paarweise möglich!**

**24-03091 Freitag, 05. April 2024**

**24-03092 Freitag, 25. Oktober 2024**

## 24-0310 Line dance

Dozentin: Karin Delventhal



Line dance ist eine einstudierte Tanzform, bei der einzelne TänzerInnen ohne festen Partner in Reihen und Linien synchron vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur

Musik choreografiert. Dazu wird speziell für den jeweiligen Musiktitel eine Choreografie entwickelt und per Schrittbeschreibungen festgelegt. Das Musik-Spektrum reicht von Pop- & Discoliedern sowie Country-Titeln bis hin zum Schlager, so dass im Endeffekt musikalisch für jeden etwas dabei ist. Durch die festen Schrittkombinationen können Personen, die sich nicht kennen und möglicherweise keine gemeinsame Sprache sprechen, auf jedem Line Dance Event miteinander tanzen. Jeder tanzt für sich und doch gemeinsam. Line Dance bedeutet Tanzen, aber gleichzeitig auch Koordinations-, Ausdauer- und Gedächtnistraining.

**Dauer: 8 Abende, jeweils von 18.00 – 19.30 Uhr**

**Gebühr: 55,00 €**

**24-03101 Mittwoch, 06. März 2024**

**(Achtung, der Kurs findet auch in den Osterferien statt)**



**OERDING**   
**BESTATTUNGEN**  
 Südring 25 • Zeven

*Es ist ein gutes Gefühl,  
vertrauen zu können.*

*Uns liegen die Menschen und  
die Region am Herzen.*

**Zuverlässige und persönliche  
Hilfe im Trauerfall.  
Jederzeit.**

*Ihr familiäres Bestattungshaus für die  
Samtgemeinden Zeven und Selsingen.*

**Tel.: 04281 / 2615**  
[www.oerding-bestattungen.de](http://www.oerding-bestattungen.de)

Erfahrung seit über  
125 Jahren

