

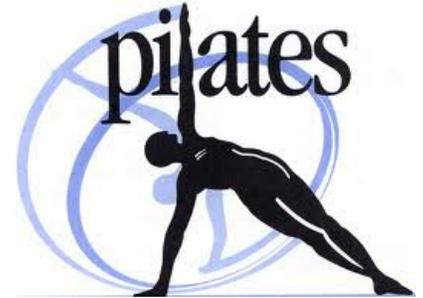
Hallo!

Der SC- Saxburg-Bülderup plant im Winter 2011-2012 einen Pilateskurs und eventuell auch einen Qigongkurs mit Hanne Thomsen im Gemeinschaftsraum der Deutschen Schule Buhrkall.



1. Kurs - PILATES

Hättest du Lust auf Pilates? Der Kurs richtet sich sowohl an Männer als auch Frauen ohne Altersbegrenzung. Menschen, die körperliche Probleme oder Krankheiten haben, werden durch Pilates eine Verbesserung ihres Zustandes erwarten können!



Eine gratis Probestunde findet am 13. September 2011 von 18.30-19.30 Uhr in der Deutschen Schule Buhrkall statt!

Da können dann auch die Einzelheiten mit den möglichen Teilnehmern geplant/abgesprochen werden. Anmeldungen bitte direkt an Heidi Asmussen!

Folgendes ist für den Pilateskurs zu beachten:

- Es ist eine Teilnehmerzahl von mindestens 10 nötig, damit der Kurs etwas werden kann (gut wären 12-15 Personen).
- Trainingsperiode: Dienstag, d. 20.9.2011 bis zum Dienstag, d. 29.11.2011 im Gemeinschaftsraum der Deutschen Schule Buhrkall.
- Die erste 4 Male wird Hanne die Teilnehmer in 2 Gruppen aufteilen, damit die grundlegenden Techniken von jedem gelernt werden kann. Danach wird wieder gemeinsam in einer Gruppe trainiert. Genaueres wird noch bekanntgegeben.
- Uhrzeiten:
 - o Die ersten 4 Male 16.15-17.15 Uhr und 17.15-18.15 Uhr
 - o Die letzten 10 Male 17.15-18.15 Uhr für alle.
- Gebühr für 14 Mal: 500 Kronen für SC-Mitglieder (550 Kronen für Nichtmitglieder, die dadurch automatisch Mitglied werden).
- Woche 42/2011 findet kein Kurs statt.
- Jeder bringt eine eigene Gymnastikmatte/feste Unterlage mit.

Genauere Informationen sind im dänischen Infoschreiben zu finden!

Wer direkt mit Hanne Thomsen Kontakt aufnehmen möchte, kann dies unter: solstraalepilates@os.dk oder telefonisch Handy: 30221705!

Wer sonst Fragen hat, kann sich bei Heidi Asmussen melden - asmussen@hotmail.dk oder Handy: 25135313!

Viel Spaß wünscht der SC Saxburg-Bülderup



2. Kurs - QIGONG

Versuche einmal dieses chinesisches Körpertraining!

Wieder eignet sich der Kurs für Jedermann!

Qigong führt zu einem seelischen und körperlichen Wohlgefühl.

Der Kurs wird die ganze Zeit im Stehen durchgeführt.



Hanne bietet am 13. September 2011 ab 19.30 bis 20.30 Uhr eine gratis Probestunden Qigong an!

Da können dann auch die Einzelheiten mit den möglichen Teilnehmern geplant werden. Anmeldungen bitte direkt an Heidi Asmussen!

Folgendes ist für den Qigongkurs zu beachten:

- Es ist eine Teilnehmerzahl von mindestens 10 nötig, damit der Kurs etwas werden kann (gut wären 12-15 Personen).
- Trainingsperiode: Dienstag, d. 25.10.2011 bis zum Dienstag, d. 29.11.2011 im Gemeinschaftsraum der Deutschen Schule Buhrkall.
- Uhrzeit: 17.30-18.30 Uhr
- Gebühr für 6 Mal: 500 Kronen für SC-Mitglieder (550 Kronen für Nichtmitglieder, die dadurch automatisch Mitglied werden).
- Woche 42/2011 findet kein Kurs statt.



Genauere Informationen sind im dänischen Infoschreiben zu finden!

Wer direkt mit Hanne Thomsen Kontakt aufnehmen möchte, kann dies unter: solstraalepilates@os.dk oder telefonisch Handy: 30221705!

Wer sonst Fragen hat, kann sich bei Heidi Asmussen melden - asmussen@hotmail.dk oder Handy: 25135313!

Viel Spaß wünscht der SC Saxburg-Bilderup

