

alles * Aktuelles * Aktuelles * Aktuelles * Aktuelles * Aktuelles * Aktuelles * Aktuelles * Aktuelles

Liebe DJKler/innen in den Vereinen und im Diözesanverband,

gerne möchten wir Sie auf zwei Veranstaltungen aufmerksam machen, die wir Juni und Juli für Sie anbieten:

Energy Dance ® / FAYO-Woche im Pustertal - Raus aus dem Kopf – rein in den Körper

Unter dem Motto – Raus aus dem Kopf - rein in den Körper – werden wir mit Tanz, Yoga u. Entspannung im sonnigen Pustertal eine tolle Woche haben.

Gerne können die Teilnehmer auch das Fahrrad und die Wanderschuhe mitnehmen. Es besteht auch die Gelegenheit, ein Fahrrad gegen Gebühr vor Ort zu leihen.

Das vollkommen neu gestaltete Hotel Pustertalerhof bietet schöne, geräumige Zimmer mit Dusche/WC, Flat-Screen TV, Telefon, Bidet u. Haarfön.

Außerdem :

- Innen- u. Außenpools
- Zweistöckiger Indoor Alpine Loft Pool (Außenpool ist 20 Meter lang)
- Indoor- u. Outdoorsauna (Blockhütte)
- Großzügige Ruhebereiche
- Als besondere Aktionen werden abends geboten:
- Eine spezielle Grappa-Verkostung
- Kulinarische Themenabende

Weiter Informationen und die Anmeldung finden Sie [hier](#).

DJK Diözesansportverband
Rottenburg-Stuttgart

Lehrgang
Präventionssport
Slow Jogging
Yoga Wheel und Pilates

10. Juli 2021

Wernau

DJK

Slow Jogging, Yoga Wheel, Pilates

Wir laden herzlich ein zu einem ganzheitlich ausgerichteten Tageslehrgang. Es werden sowohl Aspekte der körperlichen Fitness, als auch der körperlich-geistigen Entspannung angesprochen.

Slow Jogging

An diesem Tag lernen wir ein wunderbares, einfaches und vergnügliches Herz-Kreislauftraining kennen. Bei diesem werden bei gleicher Distanz genauso viele Kalorien verbrannt, wie bei anderen Laufarten auch.

Im Gegensatz zu diesen, wird jedoch zeitgleich der ganze Körper gelockert und massiert. Vom Einsteiger bis hin zum Profi, eine tolle Möglichkeit!

Yoga Wheel und Pilates

Kraft, Entspannung, Meditation. Es wird richtig rund. Wir verbinden Yoga- und Pilatesübungen mit dem Yoga Wheel. Eine ganz neue Erfahrung kraft der runden Bewegung des Rades. Die Yoga Wheels werden für diesen Tag durch uns zur Verfügung gestellt.

Dieser Tag ist sowohl für Übungsleiter/innen, als auch für Menschen, die für sich nach Wegen suchen, konzipiert.

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Sandra Wittmann, Sport- und Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin
Martina Petermann, Sportleiterin DJK Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung, Socken, Trinkflasche, Schreibzeug und Mund-Nasen-Schutz

Weiter Informationen und die Ausschreibung/Anmeldung finden Sie [hier](#).