

## NOCH WENIG FREIE PLÄTZE IN DEN KURSEN MIT START AB DEM 17.1.2022

ANMELDUNG online buchen! [ssc-karlsruhe.de](http://ssc-karlsruhe.de)

### **Achtsamkeitstraining**

**8 Termine**

Mo 17:30 - 18:30 Alexandra Mayer SSC-Kita/Raum oben  
Kurstermine 17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 7.3., 14.3.2022

### **Beckenboden**

**9 Termine**

**Einsteiger und Fortgeschrittene**

Mo 19:10 – 20:10 Osina Jung SSC-Zentrum/Turmtreff  
Kurstermine 17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 7.3., 14.3., 28.3.2022

### **Ernährung & Bewegung**

**10 Termine**

Mo 10:00 - 11:00 Alwina Möricke SSC-Zentrum/Saal

### **Line Dance**

**6 Termine**

Sa 10:00 - 11:30 Marianne Kapuste SSC-Sport 21/Halle B  
Kurstermine 12.2., 19.2., 26.2., 12.3., 19.3., 26.3.2022

### **Meditation einüben**

**jeweils 1 Termin**

Sa 08:00 - 11:00 Hildegard Seng SSC-Kita/Raum oben  
Termine 12.2., 19.3., 14.5., 16.7., 15.10., 3.12. und 12.11.2022 von 9-11 Uhr

### **Pilates**

**Fortgeschrittene**

Mo 10:00 - 10:55 Osina Jung SSC-Kita/Raum oben  
9 Kurstermine 17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 7.3., 14.3., 28.3.2022  
Mo 20:00 - 20:55 Alwina Möricke SSC-Kita/Raum oben

### **Qi Gong**

**10 Termine**

**Einsteiger und Fortgeschrittene**

Do 09:00 - 10:00 Carola Dätz SSC-Zentrum/Spiegelsaal

**Einsteiger + Fortgeschrittene**

Di 19:10 - 20:05 Carola Dätz SSC-Zentrum/Turmtreff

### **Yoga-Morgengruß**

Mo 08:45 - 09:45 Osina Jung SSC-Kita/Raum oben  
Kurstermine 17.1., 24.1., 31.1., 7.2., 14.2., 21.2., 7.3., 14.3., 28.3.2022

**9 Termine**

### **Yoga-Morgengruß**

Do 08:00- 09:30 Osina Jung SSC-Studio/Aerobic-Raum  
Kurstermine 20.1., 27.1., 3.2., 10.2., 17.2., 24.2., 10.3., 17.3. 31.3.2022

**9 Termine**

### **Yoga -**

**10 Termine**

#### **Einsteiger und Fortgeschrittene**

Di	20:00 - 21:30	Renate Möck	SSC-Kita/Raum oben
Mi	08:00 - 09:00	Hildegard Seng	SSC-Kita/Raum oben
Mi	09:15 - 10:30	Hildegard Seng	SSC-Kita/Raum oben
Mi	19:45 - 21:15	Petra Lichtenwald	SSC-Kita/Raum oben
Do	18:00 - 19:30	Dr. Hansjörg Seng	SSC-Kita/Raum oben
Do	19:45 - 21:15	Carina Dörfl	SSC-Kita/Raum oben

### **Yoga für Geübte**

Di 18:15 - 19:45 Nalan von Quast SSC-Kita/Raum oben

**10 Termine**

### **Yoga für Männer Workshop**

Sa 22.1. 15:45 - 18:30 und So. 23.1.2022 09:45 - 12:30  
mit Jeroen van den Bos SSC-Kita/Raum oben

**1 Termin an 2 Tagen**

### **Kurs Yoga für Männer**

Do 18:00 - 19:30 Jeroen van den Bos SSC-Zentrum/Turmtreff  
Termine: 3.2., 10.2., 17.2., 24.2., 10.3., 17.3., 24.3., 31.3.2022

**8 Termine ab 3.2.2022**

### **Yoga sanft**

Di 17:00 - 18:00 Osina Jung SSC-Kita/Raum oben  
Kurstermine 18.1., 25.1., 1.2., 8.2., 15.2., 22.2., 8.3., 15.3., 29.3.2022

**9 Termine**

### **Yoga auf dem Stuhl**

Mi 10:45 - 11:45 Hildegard Seng SSC-Kita/Raum oben

**10 Termine**