

SSC Sommer 2022

Kurse und Workshops im Bereich Gesundheitssport

MEDITATION EINÜBEN WORKSHOP

Wann Samstag 9.7. von 08:00-11:00
Wo in der SSC-Kita Wirbelwind im Raum oben
Lehrerin Hildegard Seng

NORDIC WALKING + ACHTSAMKEITS KURS

Mo 18:50-19:45 Alexandra Mayer SSC-Sportpark
Termine 29.8., 5.9., 12.9., 19.9., 26.9.
Fr 10:00-11:00 Alexandra Mayer SSC-Sportpark
Termine 2.9., 9.9., 16.9., 23.9., 30.9.

PILATES SOMMERKURS

Mo 18:50-19:45 Alwina Möricke Fächerbadpark,
Termine 25.7., 1.8., 8.8., 15.8., 22.8. bei schlechtem Wetter in SSC-Kita/Raum oben

YOGA WORKSHOPS

Wo in der SSC-Kita Wirbelwind im Raum oben

Balance

Wann Samstag 4.6. von 10:00-11:30
Yogalehrerin Carina Dörfel

Faszienyoga (für Geübte)

Wann Samstag 2.7. von 10:00-11:30
Yogalehrerin Carina Dörfel

Beginners and advanced

in englischer Sprache

Wann Samstag 23.7. von 8:30-10:30 Uhr
Yogalehrerin Monica Sperling

Sommer, Sonne, Sonnengruß

Wann Samstag 13.8. von 10:00-11:30
Yogalehrerin Carina Dörfel

Hip-Hip Hurra, Hüftflexibilität

Wann Samstag 27.8. von 10:00-11:30
Yogalehrerin Carina Dörfel

YOGA SOMMERKURSE

Mo 18:00-19:30 Uhr Carina Dörfel Fächerbadpark, entfällt bei schlechtem Wetter
Termine 27.6., 4.7., 11.7.

Fr 10:00-11:30 Uhr Monica Sperling SSC-Zentrum/Turmtreff
Termine 1.7., 8.7., 15.7., 22.7., 29.7.

Di 18:00-19:30 Uhr Carina Dörfel Fächerbadpark,
Termine 9.8., 16.8., 23.8., 30.8. bei schlechtem Wetter in SSC-Kita/Raum oben

Mo 10:00-11:30 Uhr Monica Sperling SSC-Kita/Raum oben
Termine 22.8., 29.8., 5.9., 12.9.

Mi 18:00-19:30 Monica Sperling SSC-Kita/Raum oben
Termine 17.8., 24.8., 31.8., 7.9.

Weiter Informationen und Onlineanmeldung hier:

<https://www.ssc-karlsruhe.de/Onlinebuchen/Kurse/>