

SSC Gesundheitskurse Herbst 2022

Kursbeginn ab 19. September 2022 (KW38)

ANMELDUNG online buchen → [ssc-karlsruhe.de](https://www.ssc-karlsruhe.de)

Achtsamkeitstraining			8 Termine
Mo	17:30 - 18:30	Alexandra Mayer	SSC-Kita/Raum oben
Achtsamkeitsworkshop			1 Termine
So	10:00 - 14:00	Alexandra Mayer	SSC-Kita/Raum oben
Termin 23.10.2022			
Beckenbodengymnastik			10 Termine
Einsteiger und Fortgeschrittene			
Mo	18:00 - 19:00	Osina Jung	SSC-Zentrum/Turmtreff
Ernährung & Bewegung			10 Termine
Mo	10:00 - 11:00	Alwina Möricke	SSC-Zentrum/Spiegelsaal
Funktionaltraining trifft Faszie			8 Termine
Do	18:15- 19:15	Carina Dörfel	SSC-Zentrum/Saal
Line Dance			6 Termine
Sa	10:00 - 11:30	Marianne Kapuste	SSC Sport 21/Halle B
Mamma fit - Baby mit!			10 Termine
Di	10:30 - 11:30	Tina Maier	SSC-Kita/Raum oben
Meditation einüben			jeweils 1 Termin
Sa	08:00 - 11:00	Hildegard Seng	SSC-Kita/Raum oben
Termine, 8.10., 3.12. und 12.11.2022 (12.11. von 9:00 -11:00)			
Pilates			10 Termine
Einsteiger			
Mo	18:50 - 19:45	Alwina Möricke	SSC-Kita/Raum oben
Fortgeschrittene			
Mo	10:00 - 10:55	Osina Jung	SSC-Kita/Raum oben
Mo	20:00 - 20:55	Alwina Möricke	SSC-Kita/Raum oben
Qi Gong			10 Termine
Einsteiger			
Di	19:45 - 20:45	Carola Dätz	SSC-Zentrum/Turmtreff
Fortgeschrittene			
Di	17:30 - 18:25	Carola Dätz	SSC-Zentrum/Turmtreff
Schulter + Nacken: Präventives Kraft- und Beweglichkeitstraining			10 Termine
Di	09:00 - 10:00	Eva Sprengart	SSC-Kita/Raum oben
Selbstbehauptung			10 Termine
Meine Grenzen bestimme ich! Prävention und Sicherheit			
Di	15:45 - 16:45	Andreas Borz	SSC-Zentrum/Kampfsportraum
Tai Chi			10 Termine
Einsteiger und Fortgeschrittene			
Di	18:40 - 19:35	Carola Dätz	SSC-Zentrum/Turmtreff

YOGA**Yin Yoga**

Mi 19:45 - 21:15 Nalan von Quast **10 Termine**
SSC-Kita/Raum oben

Yoga für Geübte

Di 18:15 - 19:45 Nalan von Quast **10 Termine**
SSC-Kita/Raum oben

Yoga für Männer

Do 18:00 - 19:30 Jeroen van den Bos **10 Termine**
SSC-Zentrum/Turmtreff

Yoga-Morgengruß

Mo 08:45 - 09:45 Osina Jung **10 Termine**
SSC-Kita/Raum oben
Do 08:00- 09:30 Osina Jung **10 Termine**
SSC-Studio/Aerobic-Raum

Yoga -Einsteiger und Fortgeschrittene

Di 20:00 - 21:30 Renate Möck **10 Termine**
SSC-Kita/Raum oben
Mi 08:00 - 09:00 Hildegard Seng **10 Termine**
SSC-Kita/Raum oben
Mi 09:15 - 10:30 Hildegard Seng **10 Termine**
SSC-Kita/Raum oben
Mi 18:00 - 19:30 Hildegard Seng **10 Termine**
SSC-Kita/Raum oben
Do 18:00 - 19:30 Petra L/Hansjörg S **10 Termine**
SSC-Kita/Raum oben
Do 19:45 - 21:15 Petra Lichtenwald **10 Termine**
SSC-Kita/Raum oben
Fr 10:00- 11:30 Monica Sperling **10 Termine**
SSC-Zentrum/Turmtreff

Yoga sanft

Di 17:00 - 18:00 Osina Jung **10 Termine**
SSC-Kita/Raum oben

Yoga auf dem Stuhl

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

Stand 23.6.2022