



# KSC Isartal e. V.

GESUNDHEITSSPORT

Gewerbestraße 1 - 84183 Niederviehbach - Telefon 08702 3319  
Homepage: [www.ksc-isartal.de](http://www.ksc-isartal.de) - email: [KSCI.ZENbo@t-online.de](mailto:KSCI.ZENbo@t-online.de)



## „ RUHE OASE „



Leitung: **Jasmin Lang**

**Lizenzierte Trainerin für** Achtsamkeit, Meditation, Chakrenmeditation, Meditation Advance, ZENbo® Balance, Medizinischer Qigong, Yin Yoga (YACEP®), Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson, BLSV Übungsleiter C und B Entspannung und Haltung und Bewegung

Unsere Kurse sind ausgezeichnet mit dem Gesundheitssiegel des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) und dem Zertifikat der Kooperation der gesetzlichen Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Stressabbau durch achtsames Erleben des Körpers

Wir laden Dich ein unser aktuelles Kursprogramm – Entspannung und Stressbewältigung unverbindlich kennenzulernen. Geeignet für alle Altersgruppen.

#### ZENbo® Balance

#### Sanftes Body & Mind Programm

... basiert auf fundiertem und bewährtem Wissen, das neu interpretiert wurde. Ein Entspannungskonzept kombiniert aus asiatischen und westlichen Entspannungsmethoden. Übungen aus Yoga, TaiChi ....

ZEN ist bewusst zu sein – im Hier und Jetzt –

Bo ist vom englischen Body

BALANCE bezeichnet Ihr inneres und äußeres Gleichgewicht, schult die Körperwahrnehmung,

fördert und stärkt Ihre körperliche Fitness auf eine sanfte Art und eignet sich für alle Altersgruppen...

#### YINYOGA (YACEP®)

YinYoga ein ruhiger und meditativer Yoga-Stil für eine bewusste Auszeit für Körper, Geist und Seele. Im Gegensatz zu dynamischen Yoga-Stilen, bei denen die Bewegungen oft fließend und energiegeladen sind, folgt YinYoga den drei Prinzipien „Haltung finden – still werden und verweilen“.

Das bedeutet, dass die einzelnen Asanas für längere Zeit ( 3 – 5 Min. ) gehalten werden. Die passiven Dehnungen haben einen positiven Effekt auf die tiefer liegenden Gewebeschichten und insbesondere auf die Faszien. Die Beweglichkeit wird gefördert, der Energiefluss harmonisiert und ein Zustand tiefer Entspannung wird erreicht.

Ort: Übungsraum, Gewerbestraße 1, 84183 Niederviehbach

ZENbo® Balance: Freitag, 17. Januar 2025, 17 Uhr bis 18 Uhr

YinYoga: Freitag, 17. Januar 2025, 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr

Gebühr: 10 Euro ( pro Einheit, wird bei Kursanmeldung vergütet )

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Handtuch und Decke, kleines Kissen, Getränk (unzerbrechlicher Behälter)

Jetzt anmelden und Platz sichern unter Telefon 08702 3319 oder per Email: [ksci.vorstand@t-online.de](mailto:ksci.vorstand@t-online.de)



# KSC Isartal e. V.

GESUNDHEITSSPORT

Gewerbestraße 1 - 84183 Niederviehbach - Telefon 08702 3319  
Homepage: [www.ksc-isartal.de](http://www.ksc-isartal.de) - email: [ksci.vorstand@t-online.de](mailto:ksci.vorstand@t-online.de)



## „ Rückengesundheit “



Leitung: **Simone Schinköthe**

BLSV Übungsleiterin C und B Prävention – DOSB-Ausbilderin – Kursleiterin REHA-Sport  
Lizenzierte Trainerin – Flexibar – Faszien - Drums Alive® Instruktorin

Ausgezeichnet mit dem Gesundheitssiegel des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) und dem Zertifikat der Kooperation der gesetzlichen Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Rückengesund, fit und beweglich. Wir laden Dich ein unser aktuelles Kursprogramm – Gesund und Aktiv – unverbindlich kennen zu lernen. Geeignet für alle Altersgruppen. Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining.**

### Säulen für mehr Beweglichkeit – Federn – Dehnen – Bewegen - Spüren

Faszientraining mit BLACKROLL

### Eine starke körperliche Mitte gibt dem Leben Stabilität und Balance

FLEXIBAR

Wann: Donnerstag, 23. Januar 2025  
Ort: Übungsraum, Gewerbestraße 1, 84183 Niederviehbach

Faszien: 17.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Flexibar: 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr

Kosten: 10 EURO pro Einheit – Betrag wird bei Kursanmeldung angerechnet

Bitte mitbringen Yogamatte und Socken, Getränk (keine Glasflasche), Handtuch

Jetzt anmelden und Platz sichern unter Telefon 08702 3319 oder per Email: [ksci.vorstand@t-online.de](mailto:ksci.vorstand@t-online.de)



# KSC Isartal e. V.



## GESUNDHEITSSPORT

Gewerbestraße 1 - 84183 Niederviehbach - Telefon 08702 3319  
Homepage: [www.ksc-isartal.de](http://www.ksc-isartal.de) - email: [ksci.vorstand@t-online.de](mailto:ksci.vorstand@t-online.de)

### Schnuppertag Drums Alive Kids – Drums Alive®



Leitung: **Regina Stockinger**

BLSV Übungsleiterin C und B – Drums Alive® Instruktorin

#### **DRUMS ALIVE® KIDS BEAT für Kinder ab 6 Jahren**

Drums Alive® Kids Beat fördert die Konzentration, die Merkfähigkeit, die Körperkoordination und es hilft Stress und Aggressionen abzubauen. Es stärkt das Selbstwertgefühl die sozialen Kompetenzen und die Entwicklung und Förderung von Sinneswahrnehmungen. Hier geht es darum den Kinder Drums Alive® Kids Beat kindgerecht nahe zu bringen. Rhythmusspiele sind ebenso Inhalte, wie Musikerziehung und Kreativität. Kids Beat verbindet kognitive Eindrücke mit einfachen dynamischen Bewegungen und trommeln auf dem Fitnessball.

**Ort:** Übungsraum, Gewerbestraße 1, 84183 Niederviehbach

**Beginn:** **Donnerstag, 16. Januar 2025, 17 Uhr bis 18 Uhr**

Gebühr: 10 EURO (Gebühr wird bei Kursanmeldung vergütet)

#### **DRUMS ALIVE®**

Drums Alive® das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Drums Alive steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness. Drums Alive ist für jung und alt und bringt eine Vielzahl an positiven Effekten wie Verbesserung der sozialen und emotionalen Gesundheit. Drums Alive® fördert die Fettverbrennung, den Muskelaufbau, ist ein ganzheitliches Kreislauftraining mit Brain Fitness. Wer bei Drums Alive® mit macht fördert die Gesundheit auf vielen Ebenen. Drums Alive® vereint Elemente von Aerobic, Zirkeltraining, Tanz und Schlagzeug zu einer Choreographie in der Gruppe. Trommeln baut Stress ab, aktiviert durch die verschiedenen Schlagvarianten die Verknüpfung beider Gehirnhälften und erhöht die Alpha-Wellen. Drums Alive® ist eine dynamische Bewegung zu verschieden schwingenden Rhythmen: einmal energisch und machtvoll pulsierend, dann wieder weich und entspannend.

**Ort:** Übungsraum, Gewerbestraße 1, 84183 Niederviehbach

**Beginn:** **Donnerstag, 16. Januar 2025, 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr**

Gebühr: 10 EURO (Gebühr wird bei Kursanmeldung vergütet)

Bitte mitbringen Socken, Getränk (keine Glasflasche), Handtuch

Jetzt anmelden und Platz sichern unter Telefon 08702 3319 oder per Email: [ksci.vorstand@t-online.de](mailto:ksci.vorstand@t-online.de)