

262-64104 Ice Flow – 3 Säulen für Kraft, Balance & Leichtigkeit; Schnupperkurs 2

Beginn	Mittwoch, 04.11.2026, 16:30 - 17:30 Uhr
Kursgebühr	28,00 € Anmeldung ab 16.10.2026; Rücktrittsschluss: 29.10.2026
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Lucienne Uden
Kursort	Turnhalle, Ritterstr. 10 - 14, 46483 Wesel

Dieser Kurs verbindet auf einzigartige Weise Krafttraining, Yoga und Elemente aus dem Eiskunstlauf – ganz ohne Eis. Im Mittelpunkt stehen ausgleichende Bewegungen, gezielter Muskelaufbau sowie die Schulung von Balance, Koordination und Körpergefühl.

Die Übungen orientieren sich an Bewegungsabläufen und Elementen aus dem Eiskunstlauf und werden durch kraftaufbauende sowie stabilisierende Elemente und Übungen ergänzt. So entsteht ein ganzheitliches Training, das nicht nur die Muskulatur stärkt, sondern auch die Beweglichkeit verbessert, die Körperkontrolle fördert und den Geist stärkt. Begleitet von passender Musik entsteht ein harmonischer Flow, der es leicht macht, den Alltag hinter sich zu lassen und ganz im Moment anzukommen.

Für alle, die Freude an Bewegung haben, gerne neue Dinge ausprobieren, ein abwechslungsreiches Training suchen. Es sind keinerlei sportliche Vorerfahrungen erforderlich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
11.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
18.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
25.11.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12
02.12.2026	16:30 - 17:30 Uhr	VHS Gebäude Gymnastikhalle R. 12

[zur Kursdetail-Seite](#)