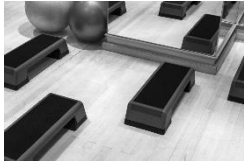


Kursangebot Erwachsene April 2018

Anmeldungen ab 28.03.2018



Step-Aerobic - ist ein dynamisches Fitness- Training in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind

hauptsächlich (aerobe) Ausdauer und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen, die von einem Aerobic-Trainer vorgeführt werden, sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

Mit Heavy Hands

Tag/Dauer: Montag / 09.04.18 bis 18.06.18

Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Gymnastikhalle

Kursleiterin: Jenny Silano

Mittelstufe

Tag/Dauer: Freitag / 13.04.18 bis 20.07.18

Uhrzeit: 19.30 – 20.30 Uhr

Ort: Gymnastikhalle

Kursleiterin: Daniela Lohmüller

ManPower

Die Trainingsstunde ist ein effektives Ganzkörpertraining ohne komplizierte Geräte. Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit werden unter Einsatz von innovativen Kleingeräten wie Slings, Medizinbällen, Kettlebells und dem eigenen Körpergewicht trainiert.

Tag/Dauer: Donnerstag / 12.04.18 bis 19.07.18

Uhrzeit: 19.45 – 20.45 Uhr

Ort: Vereinshaus

Kursleiterin: Kathrin Blacha

AUSGEBUCHT

Wirbelsäulengymnastik

Rückenbeschwerden gehören zu den häufigsten Krankheitsbildern unserer modernen Gesellschaft. Bewegungsmangel, einseitige Belastung, Stress - das sind einige Gründe, die zur Funktionsschwäche, aber auch zur Verspannung der Muskulatur führen.



Haltung u. Bewegung Fortgeschrittene

Tag/Dauer: Mittwoch / 11.04.18 bis 18.07.18

Uhrzeit: 19.15 – 20.15 Uhr

Ort: Grundschulhalle

Kursleiterin: Nicole Dötterl

Wirbelsäulengymnastik Anfänger und Fortgeschrittene

Tag/Dauer: Donnerstag / 05.04.18 – 19.07.18

Uhrzeit: 09.30 – 10.30 Uhr

Ort: Gymnastikhalle

Kursleiterin: Nicole Dötterl

Sturzprohylaxe

Spüren Sie eine nachlassende Muskelkraft oder schlechtere Balance? Dann werden Sie aktiv! Mit einfachen Hilfsmitteln und gezielten Übungen trainieren Sie Ihr Gleichgewicht und kräftigen die Muskulatur. Unter fachkundiger Anleitung verbessern Sie mit Spaß bei der Sache in der Gruppe Ihre Bewegungssicherheit.

Tag/Dauer: Donnerstag / 05.04.18 bis 19.07.2018

Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr

Ort: Vereinshaus

Kursleiterin: Nicole Dötterl

Drums Alive

Ein Ball, zwei Sticks und viele Schritte: Beim Fitnesskurs Drums Alive machen die Beine Aerobic, während die Arme auf einen Gymnastikball trommeln.

Anfänger und Fortgeschrittene

Tag/Dauer: Dienstag / 10.04.18 bis 24.07.18

Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr

Ort: Gymnastikhalle

Kursleiterin: Petra Einschütz



FitnessPower

Wir nennen es FitnessPower - man kann natürlich auch Krafttraining sagen. Trainiert wird an 10 Geräten der Marke LifeFitness im Krafraum im Untergeschoß der Realschul-Turnhalle.



Frauenpower

Bauch – Beine - Po

Tag/Dauer: Montag / 09.04.18 bis 23.07.18

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Krafraum im UG der Realschulturnhalle

Kursleiterin: Martina Schmidt

Training für Gesundheitsbewusste

Tag/Dauer: Donnerstag / 19.04.18 bis 05.07.18

Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Krafraum im UG der Realschulturnhalle

Kursleiterin: Kerstin Schell

Krafttraining – 60 Plus I

Tag/Dauer: Freitag / 06.04.18 und 27.07.18

Uhrzeit: 09.00 – 10.00 Uhr

Ort: Krafraum im UG der Realschulturnhalle

Kursleiterin: Doris Schreiner

Krafttraining – 60 Plus II

Tag/Dauer: Freitag / 06.04.18 und 27.07.18

Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Krafraum im UG der Realschulturnhalle

Kursleiterin: Doris Schreiner

AUSGEBUCHT

Krafttraining – 50 Plus

Tag/Dauer: Freitag / 06.04.18 und 08.06.18

Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr

Ort: Krafraum im UG der Realschulturnhalle

Kursleiterin: Martina Popp

Pilates

ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

Mit Vorkenntnissen

Tag/Dauer: Montag / 09.04.18 bis 16.07.18
Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Elke Fiegl

Anfänger und mit Vorkenntnissen

Tag/Dauer: Donnerstag / 12.04.18 – 26.07.18
Uhrzeit: 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Renate Müller

Fortgeschrittene

Tag/Dauer: Donnerstag / 12.04.18 – 26.07.18
Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Renate Müller

Mit Vorkenntnissen

Tag/Dauer: Freitag / 13.04.18 bis 20.07.18
Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Gymnastikraum HZH
Kursleiterin: Daniela Lohmüller



AUSGEBUCHT

Zumba Gold

Wieder-/ Einsteiger/Innen, aktive Senioren, Menschen mit ein paar Pfunden zu viel oder auch mit leichten Bewegungseinschränkungen – basierend auf dem Zumba-Konzept, Tanz und Fitness zu mitreißenden lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen. Im Unterschied zu Zumba® Fitness sind die Choreographien leichter und das Tempo und die Intensität der Bewegungen reduziert (gelenkschonend, keine Sprungbewegungen).

Tag/Dauer: Dienstag / 10.04.18 bis 19.06.18
Uhrzeit: 09.00 – 10.00 Uhr
Ort: Gymnastikhalle
Kursleiterin: Martina Popp

Kursgebühren: Mitglieder / Nicht-Mitglieder

FitnessBiking



ist „Radfahren“ in der Gruppe zu motivierender Musik, auf modernsten Rädern der Fa, Tomahawk und unter der Anleitung eines Trainers. Im Vordergrund steht hier das Herz-Kreislauf-Training.

Fit & Vital ab 60

Tag/Dauer: Mittwoch / 10.01.18 – 25.04.18
Uhrzeit: 09.45 – 10.45 Uhr
Ort: Fitnessraum HZH
Kursleiterin: Barbara Brand

Plusminus 60

Tag/Dauer: Mittwoch / 10.01.18 – 25.04.18
Uhrzeit: 10.45 – 11.45 Uhr
Ort: Fitnessraum HZH
Kursleiterin: Barbara Brand

Big Fit

Ein angepasstes und abwechslungsreiches Sport- und Bewegungsangebot für Menschen mit starkem Übergewicht. Zweimal pro Woche werden unter fachkundiger Anleitung unserer Übungsleiterinnen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit mit Gleichgesinnten trainiert.

Kraft

Tag/Dauer: Dienstag / 22.02.18 – 08.05.18
Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Kraftraum im UG der Realschulturnhalle

und

Ausdauer/Beweglichkeit

Tag/Dauer: Donnerstag / 22.02.17 bis 08.05.18
Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr
Ort: Gymnastikhalle
Kursleiterin: Martina Popp

Slingtraining

Sling-Training ist eine sportliche Ganzkörper-Trainingsmethode mit Hilfe eines Seil- und Schlingensystems. Dabei wird mit dem eigenen Körpergewicht als Trainingswiderstand gearbeitet. Der Schwerpunkt liegt hier auf der Kräftigung der Tiefenmuskulatur und der vielen kleinen Stabilisatoren, welche uns zu einer gesunden Körperhaltung verhelfen und unserem Körper Stabilität geben.

Tag/Dauer: Montag / 09.04.18 – 02.07.18
Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: HZH/Fitnessraum
Kursleiterin : Annika Müller

Tag/Dauer: Dienstag / 17.04.18 bis 24.07.18
Uhrzeit: 09.00 – 10.00 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Silke Rossel-Prehl

Tag/Dauer: Donnerstag / 12.04.18 bis 26.07.18
Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: HZH/Fitnessraum
Kursleiterin: Petra Schöniger
AUSGEBUCHT



Tag/Dauer: Sonntag / 15.04.18 bis 29.07.18
Uhrzeit: 09.00 – 10.00 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Petra Schöniger

Mama-Workout mit Baby

Dieser Kurs ist die perfekte Mischung aus Rückbildungsgymnastik, Kraft- und Ausdauertraining sowie Stretching und hilft Mamas sich in Ihrem Körper wohlfühlen und auch mal wieder etwas für sich zu tun.

Tag/Dauer: Mittwoch / 11.04.18 bis 20.06.2018
Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Laura Störzenhofecker
AUSGEBUCHT

Tag/Dauer: Freitag / 13.04.18 bis 22.06.2018
Uhrzeit: 10.45 – 11.45 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Laura Störzenhofecker

Yoga und Meditation sind Bestandteile einer tausendjährigen indischen Tradition. Yogaübungen verfolgen heute zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll.

Mit Vorkenntnissen

Tag/Dauer: Montag / 09.04.18 bis 23.07.18

Uhrzeit: 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Vereinshaus

Kursleiterin: Andrea Kalmer

Fortgeschrittene Di I

Tag/Dauer: Dienstag / 10.04.18 bis 24.07.18

Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Vereinshaus

Kursleiterin: Christa Kainzbauer

Anfänger / mit Vorkenntnissen Di II

Tag/Dauer: Dienstag / 10.04.18 bis 24.07.18

Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Vereinshaus

Kursleiterin: Christa Kainzbauer

Anfänger / mit Vorkenntnissen

Tag/Dauer: Mittwoch / 11.04.18 bis 25.07.18

Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Vereinshaus

Kursleiterin: Christa Kainzbauer

Kursangebot Kinder und Jugendliche April 2018

FitnessPower

Trainiert wird an 10 Geräten der Marke LifeFitness im Krafraum im Untergeschoß der Realschul-Turnhalle.



Krafttraining für Jungs ab 14 Jahren

Tag/Dauer: Donnerstag / 12.04.18 bis 26.07.18

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Krafraum im UG der Realschulturnhalle

Kursleiter: Linus Aperdanner

und / oder

Tag/Dauer: Sonntag / 08.04.18 bis 22.07.18

Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Krafraum im UG der Realschulturnhalle

Kursleiter: Linus Aperdanner

Tanzen für Minis

Hier erleben die Tanz-Minis Bewegung im Einklang mit der Musik, eigener Kreativität und tänzerischen Akzenten. Sie lernen spielerisch Tanzelemente und Schrittfolgen

3 – 4 Jahre

Tag/Dauer: Dienstag / 13.04.18 bis 13.07.18

Uhrzeit: 14:00 – 15:00 Uhr

Ort: Gymnastikhalle

Kursleiterin: Lea Kesisoglulil

Tag/Dauer: Freitag / 10.04.18 bis 10.07.18

Uhrzeit: 14:00 – 15:00 Uhr

Ort: Gymnastikhalle

Kursleiterin: Anja Brand / Lea Kesisoglulil

AUSGEBUCHT