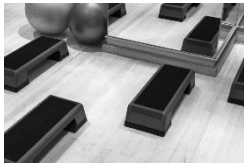


Kursangebot Erwachsene Januar 2018 Anmeldungen ab 03.01.2018



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 / 08.01.18 bis 26.03.18
Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr
Ort: Gymnastikhalle
Kursleiterin: Jenny Silano

Bauch-Beine-Po

Tag/Dauer: Dienstag / 09.01.18 bis 27.03.18
Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Gymnastikhalle
Kursleiterin: Jenny Silano

Mittelstufe

Tag/Dauer: Freitag / 12.01.18 bis 06.04.18
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 / 11.01.18 bis 22.03.18
Uhrzeit: 19.45 – 20.45 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Kathrin Blacha
AUSGEBUCHT

Wirbelsäulengymnastik

Rückenbeschwerden gehören zu den häufigsten Kranken-bildern 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 / 17.01.17 bis 21.03.2017
Uhrzeit: 19.15 – 20.15 Uhr
Ort: Grundschulhalle

Wirbelsäulengymnastik Anfänger und Fortgeschrittene

Tag/Dauer: Donnerstag / 11.01.18 – 22.03.18
Uhrzeit: 09.30 – 10.30 Uhr
Ort: Gymnastikhalle
Kursleiterin: Doris Schreiner

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 / 09.01.18 bis 20.03.18
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 / 08.01.18 bis 26.03.18
Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Krafraum im UG der Realschulturnhalle
Kursleiterin: Martina Schmidt

Training für Gesundheitsbewusste

Tag/Dauer: Donnerstag / 04.01.18 bis 29.03.18
Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Krafraum im UG der Realschulturnhalle
Kursleiterin: Renate Müller

Krafttraining – 60 Plus I

Tag/Dauer: Freitag / 12.01.18 und 22.03.18
Uhrzeit: 09.00 – 10.00 Uhr
Ort: Krafraum im UG der Realschulturnhalle
Kursleiterin: Doris Schreiner

Krafttraining – 60 Plus II

Tag/Dauer: Freitag / 12.01.18 und 22.03.18
Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Ort: Krafraum im UG der Realschulturnhalle
Kursleiterin: Doris Schreiner

AUSGEBUCHT

Krafttraining – 50 Plus

Tag/Dauer: Freitag / 12.01.18 und 22.03.18
Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr
Ort: Krafraum im UG der Realschulturnhalle
Kursleiterin: Doris Schreiner

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 / 08.01.18 bis 19.03.18
Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Elke Fiegl

Anfänger und mit Vorkenntnissen

Tag/Dauer: Donnerstag / 11.01.18 – 22.03.18
Uhrzeit: 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Beate König

Fortgeschrittene

Tag/Dauer: Donnerstag / 11.01.18 – 22.03.18
Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Beate König



Mit Vorkenntnissen

Tag/Dauer: Freitag / 12.01.18 bis 06.04.18
Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Gymnastikraum HZH
Kursleiterin: Daniela Lohmüller



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 / 28.11.17 – 20.02.18
Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Kraftraum im UG der Realschulturnhalle

und

Ausdauer/Beweglichkeit

Tag/Dauer: Donnerstag / 30.11.17 bis 15.02.18
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 / 15.01.18 – 19.03.18
Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: HZH/Fitnessraum
Kursleiterin : Jasmin Endriss

Tag/Dauer: Dienstag / 09.01.18 bis 20.03.18
Uhrzeit: 09.00 – 10.00 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Silke Rossel-Prehl
AUSGEBUCHT

Tag/Dauer: Donnerstag / 04.01.18 bis 22.03.18
Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: HZH/Fitnessraum
Kursleiterin: Petra Schöniger
AUSGEBUCHT



Tag/Dauer: Sonntag / 07.01.18 bis 25.03.18
Uhrzeit: 09.00 – 10.00 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Petra Schöniger
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 / 09.01.18 bis 10.03.18
Uhrzeit: 09.00 – 10.00 Uhr
Ort: Gymnastikhalle
Kursleiterin: Martina Popp

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 / 08.01.18 bis 19.03.18
Uhrzeit: 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Andrea Kalmer

Fortgeschrittene Di I

Tag/Dauer: Dienstag / 09.01.18 bis 20.03.18
Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Christa Kainzbauer

Anfänger / mit Vorkenntnissen Di II

Tag/Dauer: Dienstag / 09.01.18 bis 20.03.18
Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Christa Kainzbauer

Anfänger / mit Vorkenntnissen

Tag/Dauer: Mittwoch / 10.01.18 bis 21.03.18
Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Christa Kainzbauer

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 / 10.01.18 bis 21.03.2018
Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Laura Störzenhofecker

Kursangebot Kinder und Jugendliche Januar 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 / 11.01.18 bis 22.03.18
Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Krafraum im UG der Realschulturnhalle
Kursleiter: Linus Aperdanner

und / oder

Tag/Dauer: Sonntag / 07.01.18 bis 18.03.18
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: Freitag / 12.01.18 bis 23.03.18
Uhrzeit: 14:00 – 15:00 Uhr
Ort: Gymnastikhalle
Kursleiterin: Anja Brand / Lea Kesisoglulil