

Kursangebot Erwachsene Jan. 2019

Anmeldungen ab 02.01.2019

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.

Mittelstufe

Tag/Dauer: Freitag /
04.01.2019 – 12.04.2019

Uhrzeit: 19.30 – 20.30 Uhr

Ort: Gymnastikhalle

Kursleiterin: Daniela Lohmüller

ManPower Die Männer-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 / 10.01.2019 – 18.04.2019

Uhrzeit: 19.45 – 20.45 Uhr

Ort: Vereinshaus

Kursleiterin: Nicole Dötterl

Fitness BigFit *Menschen mit ein paar Pfunden zu viel-*

In der ersten Hälfte der Stunde vergnügen sich die Teilnehmer mit Zumba Gold - basierend auf dem Zumba-Konzept, Tanz und Fitness zu mitreißenden lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen zu verbinden. Zumba Gold® orientiert sich allerdings an den besonderen Bedürfnissen der Teilnehmer, im Unterschied zu Zumba® Fitness sind die Choreographien leichter und das Tempo und die Intensität der Bewegungen reduziert (gelenkschonend, keine Sprungbewegungen). In der 2. Hälfte der Stunde werden allgemeine Fitnessübungen durchgeführt.

Tag/Dauer: Donnerstag / 13.11.2018 - 31.01.2019

Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Gymnastikhalle

Kursleiterin: Martina Popp

Kursgebühren: Mitglieder / Nicht-Mitglieder

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 / 09.01.2019 -17.04.2019

Uhrzeit: 19.15 - 20.15 Uhr

Ort: Grundschulhalle

Kursleiterin: Nicole Dötterl

!Neu! Gesunder Rücken

Tag/Dauer: Freitag / 22.02.2019 - 12.04.2019

Uhrzeit: 17.00 -18.00 Uhr

Ort: Vereinshaus

Kursleiterin: Daniela Lohmüller

Wirbelsäulengymnastik Anfänger und Fortgeschrittene

Tag/Dauer: Donnerstag / 10.01.2019 - 18.04.2019

Uhrzeit: 09.30 - 10.30 Uhr

Ort: Gymnastikhalle

Kursleiterin: Nicole Dötterl

Slingtraining

Sling-Training ist eine sportliche Ganzkörper-Trainingsmethode mit Hilfe eines Seil- und Schlingensystems. 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: Sonntag /

06.01.2019 - 21.04.2019

Uhrzeit: 09.00 - 10.00 Uhr

Ort: Vereinshaus

Kursleiterin: Petra Schöniger

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 / 07.01.2019 - 08.04.2019

Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Krafraum im UG der Realschulturnhalle

Kursleiterin: Martina Schmidt

Krafttraining – 60 Plus I

Tag/Dauer: Freitag / 11.01.2019 - 12.04.2019

Uhrzeit: 09.00 - 10.00 Uhr

Ort: Krafraum im UG der Realschulturnhalle

Kursleiterin: Doris Schreiner

Krafttraining – 60 Plus II

Tag/Dauer: Freitag / 11.01.2019
- 12.04.2019

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Ort: Krafraum im UG der
Realschulturnhalle

Kursleiterin: Doris Schreiner



Krafttraining – 50 Plus

Tag/Dauer: Freitag / 11.01.2019 - 12.04.2019

Uhrzeit: 11.00 - 12.00 Uhr

Ort: Krafraum im UG der Realschulturnhalle

Kursleiterin: Martina Popp

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 / 10.01.2019 -18.04.2019

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 / 08.01.2019 - 09.04.2019
Uhrzeit: 20.00 - 21.00 Uhr
Ort: Gymnastikhalle
Kursleiterin: Petra Einschütz

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.

Fortgeschrittene

Tag/Dauer: Montag / 07.01.2019 - 08.04.2019
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Elke Fiegl

Fortgeschrittene

Tag/Dauer: Donnerstag / 24.01.2019 - 28.03.2019
Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Renate Müller



Mit Vorkenntnissen

Tag/Dauer: Freitag / 04.01.2019 - 12.04.2019
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr
Ort: Vereinshaus
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 / 09.01.2019 - 24.04.2019
Uhrzeit: 09.45 - 10.45 Uhr
Ort: Fitnessraum HZH
Kursleiterin: Barbara Brand

Plusminus 60

Tag/Dauer: Mittwoch / 09.01.2019 - 24.01.2019
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 / 13.11.2018 - 31.01.2019
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Ort: Kraftraum im UG der Realschulturnhalle

und

Ausdauer/Beweglichkeit/ Fitness Big Fit

Tag/Dauer: Donnerstag / 13.11.2018 - 31.01.2019
Uhrzeit: 18.30 - 19.30 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 / 07.01.2019 - 08.04.2019
Uhrzeit: 17.30 - 19.00 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Andrea Kalmer

Fortgeschrittene Di I

Tag/Dauer: Dienstag / 08.01.2019 - 09.04.2019
Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Christa Kainzbauer

Anfänger / mit Vorkenntnissen Di II

Tag/Dauer: Dienstag / 08.01.2019 - 09.04.2019
Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Christa Kainzbauer

Anfänger / mit Vorkenntnissen

Tag/Dauer: Mittwoch / 09.01.2019 - 10.04.2019
Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Christa Kainzbauer

Anfänger

Tag/Dauer: Donnerstag / 07.02.2019 – 28.03.2019
Uhrzeit: 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleiterin: Renate Müller

Tanzen für Minis

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

Tag/Dauer: Dienstag / 08.01.2019 – 05.02.2019
Uhrzeit: 16.15 – 17.15 Uhr
Ort: Vereinshaus
Kursleitung: Lea Kesiosoglul