

## Kursangebot Erwachsene Herbst 2018

Anmeldungen ab 03.09.2018



**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 / 24.09.18 - 17.12.18

Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Gymnastikhalle

Kursleiterin: Jenny Silano

### Mittelstufe

Tag/Dauer: Freitag / 14.09.2018 - 14.12.2018

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 / 13.09.18 - 13.12.18

Uhrzeit: 19.45 – 20.45 Uhr

Ort: Vereinshaus

Kursleiterin: Kathrin Blacha

### 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 / 05.09.2018 - 19.12.18

Uhrzeit: 19.15 – 20.15 Uhr

Ort: Grundschulhalle

Kursleiterin: Nicole Dötterl

### Wirbelsäulengymnastik Anfänger und Fortgeschrittene

Tag/Dauer: Donnerstag / 23.08.18 - 20.12.18

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: Dienstag / 25.09.18 bis 18.12.18

Uhrzeit: 09.00 - 10.00 Uhr

Ort: HZH/Fitnessraum

Kursleiterin: Silke Rossel-Prehl

Tag/Dauer: Donnerstag / 30.08.18 - 13.12.18

Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: HZH/Fitnessraum

Kursleiterin: Petra Schöniger

Tag/Dauer: Sonntag / 02.09.18 - 16.12.18

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 Kraftraum im Untergeschoß der Realschul-Turnhalle.

### Frauenpower

#### Bauch – Beine - Po

Tag/Dauer: Montag / 17.09.18 - 10.12.18

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Kraftraum im UG der Realschulturnhalle

Kursleiterin: Martina Schmidt

#### Krafttraining – 60 Plus I

Tag/Dauer: Freitag / 07.09.18 - 21.12.18

Uhrzeit: 09.00 – 10.00 Uhr

Ort: Kraftraum im UG der Realschulturnhalle

Kursleiterin: Doris Schreiner



#### Krafttraining – 60 Plus II

Tag/Dauer: Freitag / 07.09.18 - 21.12.18

Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Kraftraum im UG der Realschulturnhalle

Kursleiterin: Doris Schreiner

#### Krafttraining – 50 Plus

Tag/Dauer: Freitag / 14.09.18 - 21.12.18

Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr

Ort: Kraftraum 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 / 30.08.18 - 20.12.2018

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 / 11.09.18 - 18.12.18  
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 / 17.09.18 - 17.12.18  
Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr  
Ort: Vereinshaus  
Kursleiterin: Elke Fiegl

### Fortgeschrittene

Tag/Dauer: Donnerstag /  
06.09.18 – 20.12.18  
Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr  
Ort: Vereinshaus  
Kursleiterin: Renate Müller



### Mit Vorkenntnissen

Tag/Dauer: Freitag / 07.09.18 - 14.12.18  
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 / 12.09.18 - 12.12.18  
Uhrzeit: 09.45 – 10.45 Uhr  
Ort: Fitnessraum HZH  
Kursleiterin: Barbara Brand

### Plusminus 60

Tag/Dauer: Mittwoch / 12.09.18 - 12.12.18  
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 / 31.07.18 - 08.11.18  
Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr  
Ort: Kraftraum im UG der Realschulturnhalle

### und

### Ausdauer/Beweglichkeit

Tag/Dauer: Donnerstag / 02.08.17 - 08.11.18  
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 / 17.09.18 - 17.12.18  
Uhrzeit: 17.30 – 19.00 Uhr  
Ort: Vereinshaus  
Kursleiterin: Andrea Kalmer

### Fortgeschrittene Di I

Tag/Dauer: Dienstag / 11.09.18 - 18.12.18  
Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr  
Ort: Vereinshaus  
Kursleiterin: Christa Kainzbauer

### Anfänger / mit Vorkenntnissen Di II

Tag/Dauer: Dienstag / 11.09.18 - 18.12.18  
Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr  
Ort: Vereinshaus  
Kursleiterin: Christa Kainzbauer

### Anfänger / mit Vorkenntnissen

Tag/Dauer: Mittwoch / 12.09.18 - 19.12.18  
Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr  
Ort: Vereinshaus  
Kursleiterin: Christa Kainzbauer

### Anfänger

Tag/Dauer: Donnerstag / 06.09.18 - 20.12.18  
Uhrzeit: 17.30 – 18.30 Uhr  
Ort: Vereinshaus  
Kursleiterin: Renate Müller