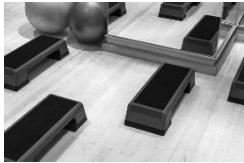


Kursangebot Erwachsene Herbst 2018

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: Krafraum 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