

Kursangebot Herbst Erwachsene

Anmeldung ab 27.08.2019



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 / 13.09.19 - 13.12.19

Uhrzeit: 19.30 – 20.30 Uhr

Ort: Gymnastikhalle

Kursleiterin: Daniela Lohmüller

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 / 01.09.19 - 15.12.19

Uhrzeit: 09.30 – 10.30 Uhr

Ort: Vereinshaus

Kursleiterin: Petra Schöniger/Christine Heß

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.



Rücken – Fit & Gesund

Tag/Dauer: Mittwoch / 18.09.19 – 18.12.19

Uhrzeit: 19.15 – 20.15 Uhr

Ort: Grundschulhalle

Kursleiterin: Nicole Dötterl

Rücken – Fit & Gesund

Tag/Dauer: Donnerstag / 19.09.19 – 19.12.19

Uhrzeit: 09.30 – 10.30 Uhr

Ort: Gymnastikhalle

Kursleiterin: Nicole Dötterl

Gesunder Rücken

Tag/Dauer: Freitag / 13.09.19 – 13.12.19

Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr

Ort: Vereinshaus

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 / 05.09.19 – 19.12.19

Uhrzeit: 19.45 – 20.45 Uhr

Ort: Vereinshaus

Kursleiterin: Nicole Dötterl

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 / 09.09.19 – 09.12.19

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Kraftraum im UG der Realschulturnhalle

Kursleiterin: Martina Schmidt

Krafttraining – 60 Plus I

Tag/Dauer: Freitag / 13.09.19 – 20.12.19

Uhrzeit: 09.00 – 10.00 Uhr

Ort: Kraftraum im UG der Realschulturnhalle

Kursleiterin: Doris Schreiner



Krafttraining – 60 Plus II

Tag/Dauer: Freitag / 13.09.19 – 20.12.19

Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Kraftraum im UG der Realschulturnhalle

Kursleiterin: Doris Schreiner

Krafttraining – 50 Plus

Tag/Dauer: Freitag / 09.08.19 – 20.12.19

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 / 05.09.19 – 19.12.19

Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr

Ort: Vereinshaus

Kursleiterin: Nicole Dötterl

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 / 23.09.19 – 16.12.19

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Vereinshaus

Kursleiterin: Elke Fiegl

Mit Vorkenntnissen

Tag/Dauer: Freitag / 13.09.19 – 13.12.19

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 / 11.09.19 – 11.12.19

Uhrzeit: 09.45 – 10.45 Uhr

oder 10.45 – 11.45 Uhr

Ort: Fitnessraum HZH

Kursleiterin: Barbara Brand

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 / 16.09.19 – 16.12.19

Uhrzeit: 17.30 – 19.00 Uhr

Ort: Vereinshaus

Kursleiterin: Andrea Kalmer

Anfänger / mit Vorkenntnissen Di I

Tag/Dauer: Dienstag / 10.09.19 – 17.12.19

Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Vereinshaus

Kursleiterin: Christa Kainzbauer

Anfänger / mit Vorkenntnissen Di II

Tag/Dauer: Dienstag / 10.09.19 – 17.12.19

Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Vereinshaus

Kursleiterin: Christa Kainzbauer

Anfänger / mit Vorkenntnissen

Tag/Dauer: Mittwoch / 11.09.19 - 18.12.19

Uhrzeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Ort: Vereinshaus

Kursleiterin: Christa Kainzbauer

Anfänger / mit Vorkenntnissen

Tag/Dauer: Donnerstag / 05.09.19 – 19.12.19

Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Vereinshaus

Kursleiterin: Renate Müller

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 / 04.07.19 – 17.09.19

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Kraftraum im UG der Realschulturnhalle

und

Ausdauer/Beweglichkeit

Tag/Dauer: Donnerstag / 04.07.19 – 17.09.19

Uhrzeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Gymnastikhalle

Kursleiterin: Martina Popp

Kursangebot Kinder

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: Mittwoch / 18.09.19 – 16.10.19

Uhrzeit: 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Gymnastikhalle

Kursleitung: Lea Kesisogluligil & Madlin Leonhardt