

Freie Kursplätze



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

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.

Wirbelsäulengymnastik Anfänger und Fortgeschrittene

Tag/Dauer: Donnerstag / 23.08.18 - 20.12.18

Uhrzeit: 09.30 – 10.30 Uhr

Ort: Gymnastikhalle

Kursleiterin: Nicole Dötterl



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.

Krafttraining – 60 Plus II

Tag/Dauer: Freitag / 07.09.18 - 21.12.18

Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Ort: Krafraum 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: 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 / 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

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.

Plusminus 60

Tag/Dauer: Mittwoch / 12.09.18 - 12.12.18

Uhrzeit: 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 / 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

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