

<u>Montag</u>		<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>
14.15 – 15.15 Uhr Frauen/Senioren Gymnastik Monika Huschka				
15.15 – 16.15 Uhr Männer Gymnastik Monika Huschka		15.30 – 16.30 Uhr ELKi-Turnen ab 1 ½ - 4 Jahre Carina Kächler	15.30 – 16.15 Uhr Dance and Fit Step I ab Vorschule bis 2. Klasse Tanja Schäfer	
16.30 – 17.30 Uhr Power Strolche 4 Jahre bis 6 Jahre Carina Kächler		16.30 – 17.30 Uhr Fit for Kids ab der 1. Klasse Vanessa Walcher/Celine Kohlhepp	16.00 – 17.15 Uhr Dance and Fit Step II ab 3. Klasse Julia Fackler	16.45 – 17.30 Uhr, ab April 2020 Kindersportabzeichen Leichtathletik ab 6 - 9 Jahre LZ: 6x Übungsstunden danach Abnahme der Prüfung Claudia Schmidt / Sarah Fackler
17.45 – 19.00 Uhr Zirkel Training / Functional Fitness für Frauen & Männer, ab 15 Jahre Sandra Cavallini-Walcher				16.45 – 17.45 Uhr Rope Skipping ab 7 Jahren Steffi Nestle / Alisa Rapp
19.00 – 20.00 (Mehrzweckraum Sportheim) Jumping Fitness (Bezahlkurs mit Anmeldung) Petra Gintaut	19.00 – 20.00 (Sporthalle) Rückenfit (Bezahlkurs m. Anmeldung- Beginn End Febr./Anf.März)) Almut Ackermann		18.30 – 19.30 Uhr Wirbelsäulen-/Becken- bodengymnastik + Krafttraining für Frauen & Männer Moni Fackler/ Steffi Nestle	19.00 – 20.30 Uhr Power-Step & Body-Styling Gitti Linder

Image: Freepik.com

Stand: 01.01.2020

Kursbeschreibungen

Erwachsene Kurse

Senioren Gymnastik:

Die Seniorengymnastik ist eine eigenständige Bewegungsform des Sports. Sie hilft die körperliche und geistige Mobilität zu erhalten und zu verbessern.

Zirkeltraining / Functional Fitness:

Beim Zirkeltraining wird je nach Ausführung schwerpunktmäßig die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit trainiert.

Jumping Fitness:

Jumping Fitness ist ein gelenkschonendes optimales Ausdauertraining auf dem Mini-Trampolin, bei dem alle Muskelgruppen im Einsatz sind. Ein Ganzkörper-Workout mit Musik, das zugleich Fatburning, Mobilitäts- und Krafttraining in Einem ist, und auch noch richtig Spaß macht. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Rückenfit:

Rückenfit ist ein Kurs zur Mobilität und Dehnung der Wirbelsäule, um Schmerzen zu vermindern und vorzubeugen. Ein weiterer Bestandteil ist die Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates.

Wirbelsäulen-/Beckenbodengymnastik + Krafttraining:

Die Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnesstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen durch sitzende Bürotätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen.

Beim Beckenbodentraining werden gezielt die Muskeln im Beckenboden gestärkt. Das Beckenbodentraining umfasst sowohl Spannungs- als auch Entspannungsübungen und ist u.a. sinnvoll bei Blasen- und Darmschwäche, vor und nach der Geburt, nach Operationen im Beckenbereich. Das Krafttraining ist ein körperliches Training mit dem Ziel, die Kraftfähigkeit zu steigern, in dem man mit unterschiedlichen Geräten trainiert.

Dieser Kurs findet im wöchentlichen Wechsel statt.

Power-Step & Body-Styling:

Power-Step ist ein dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind Ausdauer und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen, die von einem Aerobic-Trainer vorgeführt werden, sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz.

Beim Body-Styling richtet sich der Kurs an die Hauptmuskeln des Körpers, insbesondere an Bauch, Beine und Po. Durch gezielte Übungen mit dem eigenen Gewicht kommen die Teilnehmer voll auf ihre Kosten.

Kinderturn-Kurse:

Elki-Turnen:

Die Kinder sind zwischen 1-3 Jahre alt und haben die Möglichkeit mit (Groß-) Eltern sich aktiv zu bewegen. Sobald ihr Kind sicher laufen kann, und Lust zum Turnen hat, können Sie gerne vorbeikommen.

Power Strolche:

Unter Anleitung werden die 4-6-Jährigen spielerisch an verschiedenen Turngeräten herangeführt. Dazu kommen Lauf-, Hüpf- und Koordinationsspiele, die die Beweglichkeit und das Körpergefühl fördern. Dieser Kurs ist für Mädchen und Jungs geeignet.

Fit for Kids:

In dieser Stunde steht die Bewegung & der Spaß an erster Stelle! Die Stunden gestalten sich durch herausfordernde Geräteaufbauten sowie Spiele in der Gruppe. Auch die Kinder wirken mit ihren kreativen Ideen bei der Gestaltung der Turnstunden mit. Hier ist für jedes Kind etwas dabei.

Dance and Fit Step I:

Alle Mädchen und Jungs, die immer schon gerne Tanzen und sich gerne auf Musik bewegen möchten, sind hier herzlich eingeladen mitzumachen. Die Kids ab Vorschule bis 2. Klasse lernen einfache Tanzschritte und -kombination. Regelmäßig werden auch fertige Tänze einstudiert.

Dance and Fit Step II:

Die Mädels ab der 3. Klasse treffen sich einmal in der Woche um zusammen zu tanzen und Pyramiden zu proben. Die Choreografien werden dann bei Sportveranstaltungen und kleineren Wettbewerben vorgeführt. Der Spaß am Rhythmus und der Bewegung steht aber klar im Vordergrund. Falls Ihr Lust habt, kommt einfach vorbei.

Kindersportabzeichen:

Das Sportabzeichen ist das sportliche Ehrenzeichen des Deutschen Sportbundes, das in Bronze, Silber und Gold verliehen wird. Es ist eine Auszeichnung für gute und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit, die jeder erwerben kann, der sich erfolgreich an den Prüfungen beteiligt. Es wird von dem Kalenderjahr an, in dem das Kind das 6. Lebensjahr vollendet, als Deutsches Schülersportabzeichen verliehen. In diesen Disziplinen können Leistungen für das Sportabzeichen erbracht werden: Schwimmen, Laufen, Sprinten, Weitsprung, Standweitsprung, Schlagball, Wurfball, Schleuderball, Medizinball, Steinstoßen, Geräteturnen und Radfahren, je nach Alter des Kindes.

Rope Skipping:

Gesprungen wird mit unterschiedlichem Tempo zu einem deutlich höherem „Beat“ der begleitenden Musik. Nicht nur die Ausdauer und Fitness werden trainiert, sondern bei Sprungformen zu zweit oder mehreren wird eine außerordentliche Team-Arbeit gefördert, die zu einem sehr starken Gruppenbewusstsein beiträgt.