

Fit & aktiv und Full-Boby- Workout

Dieser Kurs richtet sich an jüngere Frauen (ü 18) und beinhaltet neben dem Training im Gerätezirkel auch ein intensives 30-minütiges Ganzkörpertraining

K 10 **Nele Müller**
Mittwochs: 15x 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr: 41,00 € Mitglieder
 82,00 € Nichtmitglieder

Fitness für Männer:

Beginn: 18.08.21

Ein abwechslungsreiches Gruppentraining mit Spaß und Motivation. Vor dem Training im Gerätezirkel starten wir in der Sporthalle mit kleinen Sportspielen, funktioneller Gymnastik mit verschiedenen Kleingeräten und vieles mehr....

K 06 **Beate**
Mittwochs: 10x 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 41,00 € Mitglieder
 82,00 € Nichtmitglieder

Fit & aktiv mit Bauch-Beine-Po

Nach dem 30-minütigen Training im bekannten Gerätezirkel, schließt ein gezieltes Training für die Problemzonen im Gymnastikraum an.

K 07 **Inge**
Dienstags: 14x 19:30 - 20:30 Uhr
Kursgebühr: 38,50 € Mitglieder
 77,00 € Nichtmitglieder

Ganzkörpertraining im Gerätezirkel

Gruppentraining mit Spaß und Motivation. Ausdauer, Beweglichkeit und Krafttraining stehen im Vordergrund.

K 04/05 **Beate**
Montags: 16x 18:30 - 19:45 Uhr
 16x 19:45 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 55,00 € Mitglieder
 110,00 € Nichtmitglieder

Fit & aktiv für Senioren

Angesprochen sind Damen und Herren ab der mittleren Generation, die durch ein ausgewogenes Übungsprogramm ihren Kreislauf, ihre Muskeln stärken und ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern wollen

K 08/09 **Manfred Schirrmeister**
Mittwochs: 14x 8:15 - 9:15 Uhr
 14x 9:15 - 10:15 Uhr
Kursgebühr: 38,50 € Mitglieder
 77,00 € Nichtmitglieder

Fit & aktiv

60-minütiges Training im bekannten Gerätezirkel

K 01/K02/K03

Beate

Dienstags: 16x 8.15 - 9:15 Uhr
Donnerstags: 16x 8.15 - 9:15 Uhr
Freitags: 16x 8.15 - 9:15 Uhr
Kursgebühr: 44,00 € Mitglieder
 88,00 € Nichtmitglieder

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|
| | 8:15 - 9:15 K 01 Fit und Aktiv <i>Beate -16 Einheiten</i> | 8:15 - 9:15 K 08 Fit und Aktiv/ Senioren <i>Manfred -14 Einheiten</i> | 8:15 - 9:15 K 02 Fit und Aktiv <i>Beate -16 Einheiten</i> | 8:15 - 9:15 K 03 Fit und Aktiv <i>Beate -16 Einheiten</i> |
| | | 9:15 - 10:15 K 09 Fit und Aktiv/ Senioren <i>Manfred -14 Einheiten</i> | | |
| | | 18:00 - 19:00 K 10 Fit und Aktiv & Fullbodywork <i>Nele -15 Einheiten</i> | | |
| 18:30 - 19:45 K 04 Ganzkörpertr. im Zirkel für Männer <i>Beate -16 Einheiten</i> | | | | |
| 19:45 - 21:00 K 05 Ganzkörpertr. im Zirkel für Männer <i>Beate -16 Einheiten</i> | 19:30 - 20:30 K 07 Fit und Aktiv & BBP <i>Inge -14 Einheiten</i> | 18:30 - 20:00 K 06 Fitnesstraining & Gerätezirkel für Männer <i>Beate -10 Einheiten</i> | | |

Anmeldungen

ab 15. August 2021 über:
Beate Nordhues
E-Mail:
beate.nordhues@sv-gw-steinhausen.de

Rückenfit für Männer

... ist etwas für alle, die unter Verspannungen leiden, Haltungsschwächen haben, oder ihre Rückenmuskulatur stärken möchten.

Nach einer kurzen Erwärmung lernen Sie in diesem Kurs, was Ihrem Rücken gut tut, wie Sie ihn stärken und gleichzeitig auch beweglich halten können.

Mit einfachen Kräftigungs- und Dehnungsübungen, die Sie auch zu Hause verwirklichen können, sagen Sie den Rückenschmerzenden Kampf an!

Entspannungsübungen runden jede Einheit ab.

Beginn: 25. August

| | | |
|--------------------|---------|-------------------|
| Mittwochs: | 12x | 20:00 - 21:00 Uhr |
| Kursgebühr: | 33,00 € | Mitglieder |
| | 66,00 € | Nichtmitglieder |

Fitnessstraining für Frauen

Ein Allroundprogramm mit fetziger Musik zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Kleingeräte wie Hanteln, Therabänder, Pezzibälle, Brasils usw. kommen ebenso zum Einsatz wie auch z.B Drums alive oder Tabata.

Beate

Beginn: 27. Oktober

| | | |
|--------------------|---------|-------------------|
| Mittwochs: | 9x | 19:00 - 20:00 Uhr |
| Kursgebühr: | 24,75 € | Mitglieder |
| | 49,50 € | Nichtmitglieder |

Sportabzeichen:

Die Sportabzeichenabnahme erfolgt bis Oktober immer dienstags in der Zeit von 17.00 bis 18.00 Uhr und für Gruppen nach Absprache auf dem Sportplatz „Auf der Höh“. Nähere Infos erhalten Sie von Gerda Kaup:
Tel.: 0 29 51 - 67 56

Weitere Kurse

Neu: Beckenbodentraining!!!

Unser Beckenboden hat - im wahrsten Sinne des Wortes - eine tragende Rolle. Das Geflecht aus Muskulatur und Bindegewebe verschließt das Becken nach unten und hält so die inneren Organe an ihrem Platz.

Wie jeder Muskel sollte auch der Beckenboden gut trainiert werden! Das gilt nicht nur für Frauen nach einer Schwangerschaft, sondern sollte in jeder Lebensphase bedacht werden. Das Angebot richtet sich daher an Frauen jeden Alters. Beim Training lernt ihr euren Beckenboden kennen und kräftigt diesen mit gezielten Übungen. Ziel ist es, einen starken und aktiven Beckenboden zu entwickeln, um möglichen Schwächen oder Beschwerden vorzubeugen und diesen entgegenzuwirken.
Mitzubringen sind Handtuch, Socken und gute Laune.

Wilma Henneböhle - Kursleiterin Beckenboden

Beginn: 2. September

| | | |
|---------------------|---------|-------------------|
| Donnerstags. | 8x | 19:30 - 20:30 Uhr |
| Kursgebühr: | 22,00 € | Mitglieder |
| | 44,00€ | Nichtmitglieder |

Alle Kurse
finden zu den aktuell
gültigen Bestimmungen der
Coronaschutzverordnung
statt.



IT+
AKTIV
in den
Herbst

Kursbeginn
ab
23.08.2021

Fitnessraum
Sportverein
SV GW
Steinhausen