

Sport, Freude am Leben!



Fitness- und Gesundheitsangebote Herbst 2016

Pilates & Yoga Balance

Eine ausgewogene Mischung aus kraftvollen, dynamischen Pilatesübungen und konzentrierten, sportlichen aber auch entspannenden Yogaflows, welche innere und äußere Balance zum Ziel haben. Nur für Pilates, - Yogaerfahrene.

Beginn: **Mittwoch, 14.09.2016,**
18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Gymnastikraum DGH
Dauer: 12 Einheiten
Zusatzbeitrag: Mitglieder 30,- €
Nichtmitglieder 60,- €
Kursleitung: Renate Rauch
Anmeldung: 07566/1348 oder per email:
renate.rauch@gmx.de

Bitte Kursgebühr in der ersten Stunde mitbringen!

Fit am Morgen

Wir starten von neuem unser Vormittagsangebot für Frauen und Männer **Fit und gesund durch den Vormittag.**

Wir bieten an:

- Fitness-Gymnastik
- Konditions- und Krafttraining
- Haltungsschulung
funktionelle Kräftigung und
Dehnen von Rücken,
Bauch, Po und des gesamten
Körpers

Beginn: **Donnerstag, 15.09.2016**
09.00 – 10.00 Uhr
Ort: Carl-Wunderlich-Halle
Dauer: 12 Vormittage
Zusatzbeitrag: Mitglieder: 12,00 €
Nichtmitglieder: 24,00 €
Kursleitung: Elfriede Brunner

Anmeldungen werden direkt beim Kurs in der Turnhalle entgegengenommen.
Beim 1. Termin wird der Unkostenbeitrag erhoben.

45 seconds

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Ein gezieltes, vielfältiges, funktionelles Ganzkörpertraining gespickt mit Cardio-Elementen, bei dem jede Muskelkette optimal trainiert wird und genau dort ansetzt, wo es wirken soll – im Bindegewebe. Es werden Bewegungsabläufe geübt, statt einzelne Muskeln trainiert. Jeder trainiert in seinem Level nicht nur den ganzen Körper, sondern den Körper als Ganzes. Mit und ohne Zusatzgeräte trainieren wir Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnellkraft, Stabilität, Beweglichkeit und Dynamik. Durch 3D-Übungen in 45 Sekunden-Intervallen haben wir ein intensives, einfaches und effektives Training bei dem wir die Figur straffen, Fett verbrennen und in einer Stunde maximale Resultate erzielen. Dabei haben wir natürlich jede Menge Spaß!

Beginn: **Montag, 19.09.2016**
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz
Dauer: 10 Abende (immer montags)
Kurs 1: **17.45 – 18.45 Uhr**
Kurs 2: **18.45 – 19.45 Uhr**
Zusatzbeitrag: Mitglieder 25,- €
Nichtmitglieder 50,- €
(Bitte am ersten Abend mitbringen)
Kursleiterin: Anette Aschenbrenner
Anmeldung: 07566/945982 oder
anetestark@gmx.de

Pilates am Morgen

Flexibilität und Gleichgewicht, Kraft und gesunde Körperhaltung in Verbindung mit Körperwahrnehmung und geistiger Entspannung – so könnten die Inhalte dieses Kurses bezeichnet werden. Für alle Alters- und Leistungsstufen.

Beginn: **Dienstag, 20.09.2016**
09.00 – 10.00 Uhr
Ort: Gymnastikraum DGH
Dauer: 10 Einheiten
Zusatzbeitrag: Mitglieder 25,- €
Nichtmitglieder 50,- €
Kursleitung: Renate Rauch
Anmeldung: 07566/1348 oder per email:
renate.rauch@gmx.de

Beckenbodengymnastik

Nach einem kleinen Warm up wird zunächst die isolierte Anspannung der Beckenbodenmuskulatur trainiert. Im Anschluss folgen Kräftigungsübungen in Kombination mit der Bauchmuskulatur. Atemübungen und Entspannung schließen die Stunde ab. Der ideale Kurs für alle, die bereits Probleme mit dem Beckenboden haben oder ihnen vorbeugen wollen.

Beginn: **Dienstag, 20.09.2016**
Anfänger: 17.30 – 18.30 Uhr
Fortgeschrittene: 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz
Dauer: 10 Abende (immer dienstags)
Zusatzbeitrag: Mitglieder: 25,-- €
Nichtmitglieder: 50,-- €
(Bitte am ersten Abend bar mitbringen)
Kursleiterin: Monika Natterer (in Vertretung Renate Reutlinger-Schmid)

Info und Anmeldung unter 07566/1377 oder
nattererp@online.de.

Wirbelsäulengymnastik

Wir kräftigen, mobilisieren und dehnen den gesamten Rumpfbereich mit diversen Kleingeräten und gezielten Übungen, denn ein starker Rücken kennt keinen Schmerz! Die Stunden werden in netter Atmosphäre mit spielerischen Elementen und Entspannungsübungen abgerundet.

Alle Kurse sind auch für Einsteiger geeignet.

Beginn: **Donnerstag, 06.10.2016**
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz
Dauer: 8 Abende (immer donnerstags)
Wirbelsäulengymnastik gemischt:
17.00 – 18.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik für Frauen:
18.00 – 19.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik für Männer:
19.00 – 20.00 Uhr
Wirbelsäulengymnastik gemischt:
20.00 – 21.00 Uhr
Zusatzbeitrag: Mitglieder: 20,-- €
Nichtmitglieder: 40,-- €
(Bitte am ersten Abend bar mitbringen)

Kursleiterin: Andrea Stadelmann
Info und Anmeldung am liebsten unter
drea.stadelmann@web.de oder 07566/306553 (bitte
ggf. Name und Telefonnummer auf den AB spre-
chen, ich rufe schnellstmöglich zurück).