

Sport, Freude am Leben!



Fitness- und Gesundheitsangebote Herbst 2017

45 seconds – Be ready

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. Fitness in Perfektion und dabei haben wir natürlich jede Menge Spaß!

Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet.

Beginn: Montag, 11.09.2017
Kurs 1: 17.45 – 18.45 Uhr
Kurs 2: 18.45 – 19.45 Uhr
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz
Dauer: 10 Abende (immer montags)
Zusatzbeitrag: Mitglieder 25,- €
Nichtmitglieder 50,- €
(Bitte am ersten Abend bar mitbringen)
Kursleiterin: Anette Aschenbrenner
Anmeldung: anetestark@gmx.de oder per
Whatsapp unter 0151-40302291

Pilates am Morgen

Pilates als Ganzkörperprogramm wird zunehmend in der Prävention als auch bei der Nachsorge von Rücken- und Gelenksbeschwerden eingesetzt. Durch die Kombination von Kraft, Beweglichkeit, Flexibilität und Körperwahrnehmung werden körperliche Dysbalancen ausgeglichen und kompensiert.

Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet.

Beginn: Dienstag, 12.09.2017
09.00 – 10.00 Uhr
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz
Dauer: 10 Einheiten

Zusatzbeitrag: Mitglieder 25,- €
Nichtmitglieder 50,- €
(Bitte am ersten Termin bar mitbringen)
Kursleiterin: Renate Rauch
Anmeldung: 07566/1348 oder
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, 19.09.2017
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)
Anmeldung: 07566/1377 oder
nattererp@online.de.

Ashanga Yoga

Diese ganzheitliche Yogapraxis lässt uns Yoga mit seinen unterschiedlichsten Aspekten erleben. Mit dynamischen Flows, Sonnengruß, Kraftteilen und anschließender Tiefenentspannung lassen sich Körper und Geist in Einklang bringen. Bitte eine Decke mitbringen.

Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet.

Beginn: Mittwoch, 20.09.2017
18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz
Dauer: 10 Einheiten
Zusatzbeitrag: Mitglieder 25,- €
Nichtmitglieder 50,- €
(Bitte am ersten Abend bar mitbringen)

Kursleiterin: Renate Rauch
Anmeldung: 07566/1348 oder
renate.rauch@gmx.de

Faszienfitness

Faszien faszinieren. In diesen sechs aufeinander aufbauenden Stunden erlernt ihr in Theorie und Praxis, wie Faszien funktionieren, wie ihr sie trainieren, ausrichten und durch die richtigen Rolltechniken ausrollen könnt. Ein Kurs, der euch zum Schwitzen

bringt, aber auch zu Wohlspannung und Regeneration verhilft.

Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet.

Beginn: **Donnerstag, 28.09.2017**
17.00 – 18.00 Uhr
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz
Dauer: 6 Abende
Zusatzbeitrag: Mitglieder: 15,00 €
Nichtmitglieder: 30,00 €
(Bitte am ersten Abend bar mitbringen)
Kursleiterin: Andrea Stadelmann
Anmeldung: drea.stadelmann@web.de oder
07522/7734501 (bitte auf den AB-
sprechen, ich rufe ggfs. zurück).

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, 28.09.2017**
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz
Dauer: 8 Abende (immer donnerstags)
Frauen: **18.00 – 19.00 Uhr**
Männer: **19.00 – 20.00 Uhr**
gemischt: **20.00 – 21.00 Uhr**
Zusatzbeitrag: Mitglieder: 20,-- €
Nichtmitglieder: 40,-- €
(Bitte am ersten Abend bar mitbringen)
Kursleiterin: Andrea Stadelmann
Anmeldung: drea.stadelmann@web.de oder unter
07522/7734501 (bitte auf den AB-
sprechen, ich rufe ggfs. zurück).

Easy Dance & Body Power

Der 5er Block geht nochmal so richtig an die Fettdepots ran. Die Stunden sind ein Mix aus verschiedenen DanceMoves, Elementen aus Rock'n Roll und Hip Hop, sowie ein darauf folgendes Ganzkörperkräftigungstraining. Diese Kombination lässt einen mit viel Spaß ordentlich schwitzen.

Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet.

Beginn: **Montag, 20.11.2017**
18.15 – 19.30 Uhr
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz
Dauer: 5 Abende
Zusatzgebühr: Mitglieder: 12,50 €
Nichtmitglieder: 25,00 €
(Bitte am ersten Abend bar mitbringen)
Kursleiterin: Alexandra Kuisle
Anmeldung: Alexandra@Kuisle.de oder per
Whatsapp unter 0179-6973305