

Sport, Freude am Leben!



Fitness- und Gesundheitsangebote Winter/Frühjahr 2018

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, 09.01.2018
19.00 – 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, 09.01.2018
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
natterer@online.de.

Ashanga Yoga

Keine Anmeldung mehr möglich!

Beginn: Mittwoch, 10.01.2018
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

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, 18.01.2018
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).

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist geprägt von eher langsamen und entspannten Yoga-Übungen; dennoch kraftvoll und konzentriert. Diese Yoga-Variante ist ideal für Anfänger. Nach einer kurzen Eingangsmeditation gehen wir in die Asanapraxis über und lassen die Stunde mit einer Entspannung ausklingen. **Mitzubringen sind eine Decke und wenn vorhanden eine Yoga- bzw. Gymmatte.**

Beginn: Freitag, 19.01.2018
20.00 bis 21.15 Uhr
Ort: Pfarrsaal Eisenharz
Dauer: 6 Einheiten
Zusatzbeitrag: 18,-€ Mitglieder
36,-€ Nichtmitglieder
(Bitte am ersten Abend bar mitbringen)
Kursleiterin: Dagmar Benzinger
Anmeldung: 07566-2521 oder Email:
d.benzinger@t-online.de

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, 29.01.2018
Kurs 1: 17.45 – 18.45 Uhr (bereits voll!)
Kurs 2: 18.45 – 19.45 Uhr (nur noch wenige Plätze!)
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

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
- Yoga
- funktionelle Kräftigung und Dehnen von Rücken, Bauch, Po und des gesamten Körpers

Beginn: Donnerstag, 01.02.2018
08.30 – 09.30 Uhr
Ort: Carl-Wunderlich-Halle
Dauer: 12 Vormittage
Zusatzbeitrag: Mitglieder: 15,00 €
Nichtmitglieder: 30,00 €
Kursleitung: Claudia Düvel

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

Easy Dance & Body Power

Der 4er 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, 23.04.2018
18.15 – 19.30 Uhr
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz
Dauer: 4 Abende (immer montags)
Zusatzbeitrag: Mitglieder: 12,00 €
Nichtmitglieder: 24,00 €
(Bitte am ersten Abend bar mitbringen)
Kursleiterin: Alexandra Kuisle
Anmeldung: Alexandra@Kuisle.de oder per
Whatsapp unter 0179-6973305