

Sport, Freude am Leben!



Fitness- und Gesundheitsangebote Winter/Frühjahr 2019

45 seconds – Be ready

Ein freies, mehrgelenkiges und multidimensionales Toning bei dem jede Muskelkette optimal trainiert wird. Dabei werden Bewegungsabläufe geübt, statt einzelne Muskeln trainiert. In verschiedenen 45 Sekunden Intervallen werden alle Muskelketten im Körper beansprucht. Durch die gesteigerte Durchblutung und Flüssigkeitsversorgung der Muskelketten werden die Bindegewebsstrukturen verbessert und es können vorhandene Fettspeicher schneller erreicht und abgebaut werden. Ein strukturiertes Training aller Fitness Konditionsfaktoren. Zusätzlich zu Kraft und Ausdauer werden Koordination, Schnellkraft, Stabilität und Beweglichkeit trainiert. Dadurch wird Level für Level das Maximum aus dir heraus geholt, trainiert in der optimalen Dosierung deine Schwächen, Dysbalancen sowie Stärken und garantiert sichtbare Trainingsresultate. Dein abwechslungsreiches Workout mit einer einfachen Struktur für schnelle und sichtbare Ergebnisse. Ganzheitlich, athletisch und funktionell. Fitness in Perfektion und dabei haben wir natürlich jede Menge Spaß!

Der Kurs ist auch für Einsteiger geeignet.

Beginn: Montag, 07.01.2019
Kurs 1: 17.45 – 18.45 Uhr (*bereits belegt*)
Kurs 2: 18.50 – 19.50 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, 08.01.2019
09.00 – 10.00 Uhr
(nur noch wenige Plätze)
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, 08.01.2019
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
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, 09.01.2019
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

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, 10.01.2019**
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.

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, 11.01.2019**
18.00 bis 19.15 Uhr

Ort: Pfarrsaal Eisenharz

Dauer: 8 Einheiten

Zusatzbeitrag: 24,--€ Mitglieder
48,--€ Nichtmitglieder

(Bitte am ersten Abend bar mitbringen)

Kursleiterin: Dagmar Benzinger

Anmeldung: 07566-2521 oder Email:
d.benzinger@t-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, 17.01.2019**

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, 25.03.2019**
18.15 – 19.30 Uhr

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Eisenharz

Dauer: 5 Abende (immer montags)

Zusatzbeitrag: Mitglieder: 15,00 €
Nichtmitglieder: 30,00 €

(Bitte am ersten Abend bar mitbringen)

Kursleiterin: Alexandra Kuisle

Anmeldung: Alexandra@Kuisle.de oder per
Whatsapp unter 0179-6973305