

Kursprogramm Frühjahr 2018

Gesundheit und Fitness für Sie und Ihn

Das Kursprogramm des SV-DJK startet in den Frühling, mit vielen Fitness- und Gesundheitskursen, die Sie und Ihn fit machen und halten. Starte mit uns durch und sei dabei!! Mit neuen Kursen im Kinderbereich Turnen mit allen Sinnen, Rückentraining und Indian Balance haben wir unser Programm erweitert. Nach Kursstart bekommst Du eine Kurskarte mit der Du auch in anderen Kursen Deine Stunden nachholen kannst, wenn Du Deine Stunde nicht besuchen kannst.

Unsere Gesundheitskurse:

Kurs 1: Pilates für leicht Geübte – für Sie und Ihn

Mit Pilates werden sanft und gelenkschonend die tiefen Muskeln stimuliert, die Körpermitte gekräftigt, besonders Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur.
12 x Montag von 8.30-9.30 Uhr im Spiegelsaal der Turneralm
Kursbeginn: 09.04.2018 Kursleitung: Marion Krattenmacher

Kurs 2: Pilates für Fortgeschrittene – für Sie und Ihn

Wiederholung der grundlegenden Pilates Regeln. Das Training variiert von den grundlegenden bis hin zu den fortgeschrittenen Übungen und stellt somit eine größere Herausforderung dar.
11 x Donnerstag von 8.30-9.30 Uhr im Spiegelsaal der Turneralm
Kursbeginn: 12.04.2018 Kursleitung: Marion Krattenmacher

Kurs 3: Pilates für Fortgeschrittene am Abend – für Sie und Ihn

12 x Mittwoch von 19.00-20.00 Uhr im kleinen Kursraum Turneralm
Kursbeginn: 11.04.2018 Kursleitung: Marion Krattenmacher

Kurs 4: Pilates für Anfänger+leicht Geübte am Abend -für Sie und Ihn

12 x Mittwoch von 18.00-19.00 Uhr im kleinen Kursraum Turneralm
Kursbeginn: 11.04.2018 Kursleitung: Marion Krattenmacher
Kurskosten Pilates 12x: Mitglieder SV-DJK 30,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €
Kurskosten Pilates 11x: Mitglieder SV-DJK 27,50 € / Nichtmitglieder 55,00 €



Wir freuen uns auf euch!

Kurs 5: Indian Balance

Indian Balance® – ist ein Body-Mind-Soul Programm, das tiefe Wirkung auf Rücken, Bauch, Beine und Po hat. Die Übungen – verbunden mit der Atmung und begleitet von indischer Musik – können Spannungen lösen und können helfen, neue Energie und Lebenskraft sowie innere Stärke und mehr Gelassenheit zu erlangen. Das Training ist geeignet für alle Altersgruppen und Levels.

10 x Montag von 19.00-20.00 Uhr im kleinen Kursraum Turneralm
Kursbeginn: 09.04.2018 Kursleitung: Iris Bell
Kurskosten: Mitglieder 25,00 € / Nichtmitglieder 50,00 €

Kurs 6: Rückentraining

Spezielle wirbelsäulenfreundliche, stärkende Übungen und Dehnungen für alle Rückenplagten. Das Training hilft Rückenbeschwerden zu lindern bzw. sie vorzubeugen. Verspannungen werden gelöst und die Beweglichkeit wird gefördert.

13 x Montag von 17.00-18.00 Uhr im kleinen Kursraum Turneralm
Kursbeginn: 09.04.2018 Kursleitung: Silke Wittmann
Kurskosten: Mitglieder 32,50 € / Nichtmitglieder 65,00 €

Kurs 7: Yoga am Morgen

Yoga ist eine Kombination aus Atem-, Bewegung- und Entspannungsübungen. Es ist unabhängig von Alter und Konstitution für jeden geeignet. Es werden die Grundelemente des Yoga vermittelt, das Körperbewusstsein wird gesteigert durch die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele.

Gymnastikmatten vorhanden, warme bequeme Kleidung und Decke mitbringen
10 x Freitag von 8.30-10.00 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 13.04.2018 Kursleitung: Mechthild Brosch
Kurskosten Yoga: Mitglieder SV-DJK 45,00 € / Nichtmitglieder 80,00 €

Kurs 8: Beweglichkeits-und Entspannungstraining

Dem Alltag entfliehen, sich selbst in langsamen Bewegungen, bewusster Atmung und sanftem Stretching finden. Die Übungen sind aus einer Kombination von Yoga, Tai Chi und Pilates-Elementen aufgebaut, mit dem Ziel die Beweglichkeit zu steigern.

12 x Donnerstag von 19.00-20.00 Uhr im kleinen Kursraum
Kursbeginn: 12.04.2018 Kursleitung: Anja Mörtl
Kurskosten: Mitglieder 30,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €

Neu!

Kurs 9: Faszien in Form mit Balance – Achtung neuer Termin!!!

Faszien sind das, was unseren Körper im Innersten zusammenhält. Das kollagene Bindegewebsnetzwerk verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Außerdem enthält die höchsten drei Millimeter dicke Schicht aus Elastin, Kollagen und Bindegewebszellen auch Nervenendungen, die Informationen wie Schmerz übermitteln.

In diesem Workout werden die Faszien stimuliert, damit die Faszien geschmeidig werden. Die Stunde wird ergänzt mit Balanceübungen, die Körper-Geist und Seele in Einklang bringen.

12x Donnerstag von 18.00-19.00 Uhr im kleinen Kursraum
Kursbeginn: 12.04.2018 Kursleitung: Yvonne Doriath
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 30,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €

Neu!

Kurs 10: Rückenfitness ab 40

Präventives rückengerechtes Krafttraining an Geräten und Freihanteln
Training der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur für Männer und Frauen ab 40 Jahren, zur Verbesserung und Vorbeugung von Rückenschmerzen.

7 x Donnerstag von 18.30 – 19.30 Uhr im Fitnessraum der Pauline-Thoma-Schule
Kursbeginn: 12.04.2018 Kursleitung: Kanut Wünsch
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 21,00 € / Nichtmitglieder 42,00 €

Unsere Kurse für Kinder:

Kurs 11: Tanz für Kinder I von 7-11 Jahren

Energiegeladener Tanz für Kinder mit speziellen Choreographien und der Musik, die Kinder lieben – Hip Hop, Reggaeton, Cumbia und vieles mehr. Mit Spielen wird das Programm abgerundet. Tanz für Kinder bewirkt eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und das Selbstbewusstsein wird gestärkt.

13x Mittwoch von 17.00-18.00 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 11.04.2018 Kursleitung: Franziska Stein
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 32,50 € / Nichtmitglieder 65,00 €

Kurs 12: Tanz für Kinder II von 4-6 Jahren

13x Mittwoch von 16.00-17.00 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 11.04.2018 Kursleitung: Franziska Stein
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 32,50 € / Nichtmitglieder 65,00 €

Kurs 13: Kinderturnen für alle Sinne 1 – für 3-5 Jährige

Die Kinder erwarten eine erlebnisorientierte Bewegungsstunde mit verschiedenen Spielen, Materialien und Musik. Die Motivation „ich schaffe es“ soll gestärkt werden, die kindliche Neugier geweckt und Selbstvertrauen, Konzentration, Ausdauer und Koordination gestärkt werden.
10x Dienstag von 15.00-15.50 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 17.04.2018 Kursleitung: Nicole Kappler
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 35,00 € / Nichtmitglieder 65,00 €

Neu!

Kurs 14: Kinderturnen für alle Sinne 2 – für 6-9 Jährige

Inhalte wie Kurs 13
10 x Dienstag von 15.55-16.45 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 17.04.2018 Kursleitung: Nicole Kappler
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 35,00 € / Nichtmitglieder 65,00 €

Neu!

Kurs 19: Bauch-Beine-Po II

wie Kurs Bauch-Beine-Po I
13 x Montag von 18.00-19.00 Uhr im kleinen Kursraum
Kursbeginn: 09.04.2018 Kursleitung: Silke Wittmann
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 32,50 € / Nichtmitglieder 65,00 €

PILOXING

Der Fitnesstrend Piloxing® verbindet die kraftvollen schnellen Bewegungen aus dem Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen aus Pilates eingebaut in Tanzeinlagen mit spezieller Piloxing Musik, die für super Stimmung sorgt.



Piloxing® ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel Fett zu verbrennen, schlanke Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Beim hohen Spaßfaktor werden die Ausdauer, Beweglichkeit und Fitness enorm gesteigert.

Kurs 20: Piloxing® 1 – Pilates/Boxen/Tanz

12 x Dienstag von 19.00-20.00 Uhr im Spiegelsaal der Turneralm
Kursbeginn: 10.04.2018 Kursleitung: Melanie Oberndorfer / Christina Präsle
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 30,00 € / Nichtmitglieder 60,00 €

Kurs 21: Piloxing® 2 – Pilates/Boxen/Tanz

13 x Freitag von 17.00-18.00 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 13.04.2018 Kursleitung: Tanja H. / Tanja C. / Christina P.
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 32,50 € / Nichtmitglieder 65,00 €

ZUMBA

Zumba® verbindet Tanz, Aerobic und Intervalltraining, es bringt die Figur in latein-amerikanischen Klängen in Topform, Spaß und Freude dabei sind garantiert. Die Energieverzehr wird angeregt, Muskelaufbau und Straffung des Körpers, sowie körperliche Fitness werden enorm gesteigert.

Kurs 30: Zumba Mo

13x Montag von 18.30-19.30 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 09.04.2018 Kursleitung: Nicole Hinold
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 32,50 € / Nichtmitglieder 65,00 €

ZUMBA