

Unsere Kinderkurse:

Für Mädchen von 8-14 Jahren: Ich fühle mich sicher und stark!

Selbstbehauptung betrifft alle Bereiche des täglichen Lebens und setzt weit vor dem Abwehren von körperlichen Übergriffen ein. Wir befassen uns gemeinsam im Kurs mit: eigene Stärke erkennen, eigene Stimme nutzen, auf Körpersprache achten, seinen Wohlfühlraum erkennen. Nein sagen, aber richtig! Gefühle wahrnehmen, Achtsamkeit trainieren, Erlernen einfacher Abwehrtechniken u.v.m.

Fitness mit dem Baby

Dieser Kurs vereint zweierlei: Fitnesstraining für die Mamas und spielerische Übungen für die Babys. Das Baby ist ein wichtiger Teil der Stunde. Bei allen Übungen wird es mit einbezogen oder wenn es nicht mehr mag, einfach nur noch beobachten. Neben dem Training der klassischen Problemzonen werden auch Übungen für den Rücken und den Beckenboden gemacht – aufbauend auf die Rückbildungskurse. Der Körper wird mit Baby in Form gebracht.

Unsere Fitnesskurse:

Functional Training für Sie und Ihn!

Wir trainieren Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination mit verschiedenen Geräten oder dem eigenen Körpergewicht. Es beinhaltet Core-Training und trainiert alle Muskelketten mit zusammenhängenden Bewegungs-abläufen.

Wieder!

Fit in den Herbst

Ein Ganzkörpertraining mit einem Mix aus Kraft- und Cardioübungen, Training mit dem eigenen Körpergewicht und Übungsgeräten (Hanteln, Stepper, Bänder). Der Schwerpunkt liegt bei Bein, Po und Core-Bereich.

Wieder!

Core and stretch

Bei diesem Training wird gezielt deine Rumpfmuskulatur trainiert. Hierbei handelt es sich vor allem um die geraden und seitlichen Bauchmuskeln sowie die Rückenmuskulatur. Diese schützen die Wirbelsäule und es wird für eine Stabilisierung der Körpermitte gesorgt. Durch ein intensives Stretching wird versucht die Beweglichkeit zu erhöhen, wiederzuerlangen oder zu erhalten.

WORLD JUMPING

Jumping Fitness

Beim Trampolin-Workout werden alle Körperpartien gestärkt, geformt und gestrafft, 400 Muskeln sind im Einsatz, dabei werden Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und der Beckenboden trainiert- mit effektiver Kalorienverbrennung. Und das wichtigste – es macht Spaß, bei toller Musik springt ihr euch gelenkschonend glücklich. Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen.

Jumping Fitness mit BBP-Kräftigung

Zum Jumping Teil kommt noch ein Kräftigungsteil für Bauch Beine und Po.

WORLD JUMPING
jump up your life!

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. Bei hohem Spaßfaktor werden die Ausdauer, Beweglichkeit und Fitness enorm gesteigert.

Piloxing Booty + Power Workout

für Gesäß+Oberschenkel +Arme+Bauch

45 Minuten versprechen Dir und Deinem Körper Power und Bodyforming.

Ein Ganzkörperworkout, das Dich mega straft.

PILOXING

Piloxing Booty Power Workout für Gesäß und Oberschenkel!

Dieses 30-minütige Ganzkörperworkout legt den Fokus auf die Gesäßmuskulatur und die Beine. Deine Gesäßmuskulatur verbessert sich enorm, das Gesäß wird definierter und straffer, der Rücken gestärkt

PILOXING

Hula Hoop Workout

Hula Hoop macht nicht nur Spaß, sondern mit der richtigen Technik ist es ein sehr effektives Workout. Trainiert werden vor allem Bauch, Taille, Beckenboden und Rückenmuskulatur. Jeder ist herzlich eingeladen die Vielfalt des Hoopings zu entdecken, Anfänger und Fortgeschrittene. Wer bereits einen Hula Hoop hat, bitte mitbringen.

Body Athletics

Body Athletics ist ein hochintensives Trainingsprogramm bei dem Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer trainiert werden. Das Zirkeltraining umfasst Kraft- und Konditionselemente, es steigert die körperliche Fitness, die Muskelausdauer und die Kräftigung der Muskulatur.

Bauch-Beine-Po strong

ist ein Workout mit kräftigenden und formenden Körperübungen, die mit dem eigenen Körpergewicht oder speziellen Hilfsmitteln

Fit in den Herbst

Ein Ganzkörpertraining mit einem Mix aus Kraft- und Cardioübungen, Training mit dem eigenen Körpergewicht und Übungsgeräten (Hanteln, Stepper, Bänder). Der Schwerpunkt liegt bei Bein, Po und Core-Bereich.

Ein Ganzkörperworkout mit Elementen aus Bauch-Beine-Po, Aerobic und Step-Aerobic zu mitreißender Musik, die Dich fit macht.

Zumba Fitness

ist ein Tanz-Fitness-Workout. Die Rhythmen von Salsa, Merenge, Flamenco, Tango, Samba, Cumbia und Reggaeton werden mit Aerobic mit Tanz, Intervall- und Widerstandstraining kombiniert – und jeder Menge Spaß.

ZUMBA fitness

Zumba Gold

Wir tanzen Zumba ohne Sprünge – schonend für Wirbelsäule und Gelenke. Der Spaß kommt trotzdem nicht zu kurz. Diese Stunde ist ideal für alle, die sich gerne bewegen. Auch wer ein paar Pfunde zu viel auf den Rippen hat, wird viel Spaß bei diesem moderaten Herz-Kreislauftraining mit Kraftelementen haben. Die Koordination wird durchs Tanzen ebenfalls geschult, dabei bleiben wir im Fettverbrennungsmodus.

ZUMBA

Aktuelle Infos zum Kursprogramm:

Facebook: [sv djk Fitness & Gesundheit](#)

Instagram: [svdjkgesundheit](#)

Online-Anmeldung und Infos zum Kursprogramm

unter: www.svdjk.de/Kursprogramm

Anmeldung für die Kurse bei der:

Geschäftsstelle des SV-DJK Kolbermoor, Aiblinger Str. 12, 83059 Kolbermoor

Tel. 08031-97474, E-mail: info@svdjkg.de

Wir halten Dich fit!






SV-DJK
KOLBERMOOR e.V.

Leidenschaft
Energie
Ausdauer
Disziplin
Gesundheit
Erfolg
Dynamik
Sport
Begeistert
Spaß
Fitness
Motivation

Neu! Zumba Fitness
Wieder im Programm:
Functional Training + Fit in den Herbst

HERBST
KURSPROGRAMM
2024

KURSÜBERSICHT HERBST 2024 – ALLE KURSE!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
3 Pilates LG 13 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 16.09.2024 mit Marion Krattenmacher	19 Piloxing Booty + 13 EH 08.15-09.00 Uhr Kursstart: 17.09.2024 mit Monika Bergehrer	0 Fit mit Ü60 11 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 18.09.2024 mit Karin Maier	4 Pilates Fortgeschr. 12 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 19.09.2024 mit Marion Krattenmacher	8 Yoga am Morgen 10 EH 8.30-10.00 Uhr Kursstart: 20.09.2024 mit Mechthild Brosch
1 Kräftig u.gedehnt 11 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 16.09.2024 mit Karin Maier	26 Zumba Gold 1 13 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 17.09.2024 mit Heidi Oberloher		29 Fitness mit dem Baby 10 EH 10.15-11.10 Uhr Kursstart: 19.09.2024 mit Isabell Jablonksi	REHA draußen und drinnen 10.15-11.00 Uhr
REHA 10.00-10.45 Uhr	REHA 9.00-9.45 Uhr 10.00-10.45 Uhr		28 Ich fühle mich sicher u. stark! für Mädchen von 8-14 J. 6 EH 17.00-17.55 Uhr Kursstart: 07.11.2024 mit Tanja Heinzmann	20 Piloxing Booty 13 EH 16.30-17.00 Uhr Kursstart: 20.09.2024 mit Monika Bergehrer
10 Hatha Yoga Anfänger 10 EH 17.30-19.00 Uhr Kursstart: 16.09.2024 mit Mechthild Brosch	REHA 17.00-17.45 Uhr	5 Pilates flow 13 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 18.09 mit Monika Bergehrer	23 Jumping Fitness 3 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 19.09.2024 mit Kristina Fischer und Melanie Staudhammer	18 Piloxing 13 EH 17.00-17.55 Uhr Kursstart: 20.09.2024 mit Monika Bergehrer
16 Hula Hoop 13 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 16.09.2024 mit Kathrin Simons	22 Jumping 2 m.BBP-Teil 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 17.09.2024 mit Tanja Handtke	9 Vinyasa Yoga Anfänger+ Mittelstufe 13 EH 19.00-20.15 Uhr Kursstart: 18.09.2024 mit Kathrin Simons	6 Pilates für Anfänger 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 19.09.2024 mit Annette Resch	
21 Jumping Fitness 1 13 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 16.09.2024 mit Kristina Fischer	15 Mix all 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 17.09.2024 mit Tanja Handtke	13 BBP strong 13 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 18.09.2024 mit Ivonne Doriath	11 Core and stretch 10 EH 18.30-19.15 Uhr Kursstart: 10.10.2024 mit Laura Krattenmacher	
14 Fit in den Herbst  10 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 16.09.2024 mit Juli Fischer	24 Zumba Fitness  13 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 17.09.2024 mit Verena Nowak	25 Zumba Fitness  10 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 18.09.2024 mit Leni Stigloher	7 Rückenfitness ab 40 10 EH 18.30-19.25 Uhr Kursstart: 19.09.2024 mit Kanut Wünsch	
2 Pilates Fortgeschrittene nur online 11 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 30.09.2024 mit Marion Krattenmacher			17 Functional Training  7 EH 19.15-20.15 Kursstart: 07.11.2024 mit Meli Staudhammer	
			12 Body Athletics 10 EH 19.20-20.15 Uhr Kursstart: 10.10.2024 mit Laura Krattenmacher	
			27 Zumba Gold 2 11 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 19.09.2024 mit Heidi Oberloher	

KURSORTE

Spiegelsaal Turneralm
kleiner Kursraum, Turneralm
Gymnastikraum, Adolf-Rasp-Schule
Turnhalle, Adolf-Rasp-Schule
Fitnessraum, Pauline-Thoma Schule
Koordinationsraum Turneralm
Online-Kurs



Kursgebühren:

Jumping Fitness	bei 13 EH	Mitglieder SV-DJK	58,50 €	/ Nichtmitglieder	104,00 €
	bei 12 EH	Mitglieder SV-DJK	54,00 €	/ Nichtmitglieder	96,00 €
Yoga Erwachsene	bei 10 EH	Mitglieder SV-DJK	50,00 €	/ Nichtmitglieder	90,00 €
	bei 13 EH	Mitglieder SV-DJK	65,00 €	/ Nichtmitglieder	117,00 €
alle Gesundheits-Fitness- und Kinderkurse pro Einheit		3,50 € für Mitglieder des SV-DJK Kolbermoor			
		6,00 € für Nichtmitglieder des SV-DJK Kolbermoor			

***Wellpass** Bitte gib bei der Kursanmeldung an, dass Du über Wellpass trainierst. Ist ein Kurs ausgebucht kann dieser nicht mehr über Wellpass besucht werden. (die ausgebuchten Kurse findest Du unter www.svdjk.de/Kursprogramm. Nur ein Kurs kann pro Tag über Wellpass besucht werden.

Unsere Gesundheitskurse:

Fit mit Ü 60 – fit halten und bleiben nach der Lebensmitte

Dieser Kurs trägt dazu bei, dass mit Spaß und Freude Deine Muskeln gestärkt, Deine Stabilität gefördert, Dein Herz-Kreislauf-System in Schwung gehalten, Deine Beweglichkeit ausgebaut und Deine Entspannung gefördert wird.

Kräftig und gedehnt bis ins hohe Alter – für die reifere Generation

Mit gezieltem Muskeltraining werden die Muskulsubstanz und die Fitness erhalten bzw. gesteigert, dazu wird mit Dehnübungen die Flexibilität und das Gleichgewicht des Körpers erhöht, was zu einer höheren Lebensqualität führt.

Pilates für Anfänger

Die grundlegenden Pilates Regeln und Übungen werden gelehrt.

Pilates leicht Geübte+ Geübte – für Sie und Ihn

Voraussetzung ist, dass die Grundübungen und die Atmung beherrscht werden. Vertiefungen des bereits Erlernten.

Pilates flow – für Sie und Ihn

In dieser Stunde werden klassische Mattenpilates-Übungen praktiziert und auch zu sog. Flows zusammengefügt, um noch mehr Geschmeidigkeit in deinen Körper zu bringen. Auch Geräte, wie z. B. Pilates-Ball oder der Pilates-Ring kommen zum Einsatz". Diese Stunde ist für jeden geeignet (Vorkenntnisse erwünscht)

Vinyasa Yoga für Anfänger und Mittelstufe

Bewegung und Atmung verbinden sich zu einem lebendigen Flow. Dieser schenkt deinem Körper Kraft, innere Balance und Flexibilität. Die anschließende Tiefenentspannung gibt dir Ruhe und Gelassenheit. Bitte bring eine Decke / Socken mit und wenn vorhanden Yogakissen und Block mit.

Hatha Yoga

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

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.