

Wir halten Dich fit!



# SOMMER KURSPROGRAMM 2024

## SV-DJK Kolbermoor Kursprogramm Sommerfitness 2024

**Gesundheit und Fitness für SIE und IHN**

**Unser Sommerferienprogramm für alle, die fit bleiben wollen.**

**Anmeldung online unter [www.svdjk.de/Kursprogramm](http://www.svdjk.de/Kursprogramm).**

### Unsere Gesundheitskurse:

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

Mit gezieltem Muskeltraining werden die Muskelsubstanz 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 am Morgen**

Mit Pilates werden sanft und gelenkschonend die tiefen Muskeln stimuliert, die Körpermitte gekräftigt, besonders Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Voraussetzung ist, dass die Grundübungen und die Atmung beherrscht werden. Vertiefungen des bereits Erlernten.

#### **Pilates flow**

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 (leichte Vorkenntnisse sind von Vorteil)

#### **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.

#### **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.

### 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 Muskeln mit zusammenhängenden Bewegungs-abläufen.

#### **Form your Body**

ist ein Workout mit kräftigenden und formenden Körperübungen, die mit dem eigenen Körpergewicht oder speziellen Hilfsmitteln z.B. Hanteln, Tubes ausgeführt werden.

Ein Ganzkörpertraining, das speziell Bauch-Beine-Po formt und kräftigt 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.

#### **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.

#### **Body Athletics – Ganzkörpertraining**

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.

# SOMMER KURSPROGRAMM 2024

## KURSÜBERSICHT SOMMER 2024 – ALLE KURSE!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Pilates am Morgen</b> 5 EH 9.00-9.55 Uhr <b>Kursstart: 29.07.2024</b> mit Marion Krattenmacher	<b>Reha</b> 9.00-9.45	<b>Fit Ü60</b> 5 EH 9.00-9.55 Uhr <b>Kursstart: 31.07.2024</b> mit Karin Maier	<b>Vinyasa Yoga</b> 3 EH 9.00-10.15 Uhr <b>Kursstart: 01.08.2024</b> mit Kathi Simons	<b>Reha draußen+drinnen</b> 10.15-11.00 Uhr
<b>Kräftig und gedehnt</b> 5 EH 9.00-9.55 Uhr <b>Kursstart: 29.07.2024</b> mit Karin Maier	<b>Reha</b> 10.00-10.45			
<b>Reha</b> 10.00-10.45	<b>Reha</b> 17.00-17.45		<b>Core and stretch</b> 3 EH 18.30-19.15 Uhr <b>Kursstart: 07.08.2024</b> mit Laura Krattenmacher	
	<b>Pilates flow</b> 5 EH 18.00-18.55Uhr <b>Kursstart: 30.07.2024</b> mit Karin Maier	<b>Vinyasa Yoga</b> 4 EH 18.30-19.45 Uhr <b>Kursstart: 31.07.2024</b> mit Kathi Simons	<b>Bodyathletics</b> 3 EH 19.20-20.15 Uhr <b>Kursstart: 07.08.2024</b> mit Laura Krattenmacher	<b>Piloxing</b> 4 EH 17.00-17.55 Uhr <b>Kursstart: 02.08.2024</b> mit Moni Bernehrer
<b>Jumping Fitness 1</b> 5 EH 19.00-19.55 Uhr <b>Kursstart: 29.07.2024</b> mit Kristina Fischer	<b>Functional Training</b> 5 EH 18.00-18.55Uhr <b>Kursstart: 30.07.2024</b> mit M. Staudhammer	<b>Form your Body</b> 5 EH 20.00-20.55 Uhr <b>Kursstart: 31.07.2024</b> mit Laura Krattenmacher	<b>Kursgebühren:</b> Jumping Fitness bei 5 EH Mitglieder SV-DJK 22,50 € Nichtmitglieder 40,00 € Vinyasa Yoga bei 3 EH Mitglieder SV-DJK 13,50 € Nichtmitglieder 22,50 € Vinyasa Yoga bei 4 EH Mitglieder SV-DJK 18,00 € Nichtmitglieder 30,00 € Alle Gesundheit/Fitness Kurse bei 3 EH Mitglieder SV-DJK 10,50 € Nichtmitglieder 18,00 € Alle Gesundheit/Fitness Kurse bei 4 EH Mitglieder SV-DJK 14,00 € Nichtmitglieder 24,00 € Alle Gesundheit/Fitness Kurse bei 5 EH Mitglieder SV-DJK 17,50 € Nichtmitglieder 30,00 €	
	<b>Zumba Mix</b> 5 EH 19.00-19.55Uhr <b>Kursstart: 30.07.2024</b> mit Verena Nowak	<b>KURSORTE</b> Spiegelsaal Turneralm Koordinationsraum Turneralm		

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.

### Jumping-Fitness – für Sie und Ihn

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.

### Zumba Fitness

Zumba 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.

Aktuelle Infos zum Kursprogramm:

Facebook: **sv djk Fitness & Gesundheit**

Instagram: **svdj\_kursundgesundheits**

**Online-Anmeldung und Infos Kursprogramm unter**  
[www.svdjk.de](http://www.svdjk.de)

**Anmeldung für die Kurse bei der:**

Geschäftsstelle des SV-DJK Kolbermoor, Aiblinger Str. 12, 83059 Kolbermoor  
 Tel. 08031-97474, E-Mail: [info@svdj.de](mailto:info@svdj.de)