

Wir halten Dich fit!



# SOMMER KURSPROGRAMM 2025

## SV-DJK Kolbermoor Kursprogramm Sommerfitness 2025

**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.

#### **Stretch and Relax**

Dehnen und gleichzeitig entspannen ist ein Kurs, der auf die Verbesserung der Beweglichkeit, die Lösung von Verspannungen und die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens abzielt. Der Kurs kombiniert Dehnübungen mit entspannenden Atemtechniken und ist für alle geeignet, die nach einem stressigen Tag sanft herunterkommen wollen.

#### **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 Muskelketten mit zusammenhängenden Bewegungs-abläufen.

#### **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.

#### **ShapeXpress -Power BauchBeinePo**

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

#### **Iron Attack-Pump+Bodyattack**

Der Kurs ist eine Kombination aus Body Pump mit der Langhantel 30 Minuten und Body Attack, ein intensives HIIT Training, mit athletischen Bewegungen wie Squats, Lounges, Liegestütze, ebenfalls 30 Minuten. Die Muskeln werden gekräftigt, die Fitness gesteigert.

# SOMMER KURSPROGRAMM 2025

## KURSÜBERSICHT SOMMER 2025 – ALLE KURSE!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Pilates am Morgen</b> 4 EH 9.00-9.55 Uhr <b>Kursstart: 04.08.2025</b> mit Marion Krattenmacher	<b>Reha</b> 9.00-9.45 Uhr	<b>Fit Ü60</b> 4 EH 9.00-9.55 Uhr <b>Kursstart: 06.08.2025</b> mit Karin Maier	<b>Reha</b> 10.00-10.45	<b>Reha draußen+drinnen</b> 9.00-9.45 Uhr
<b>Kräftig und gedehnt</b> 4 EH 9.00-9.55 Uhr <b>Kursstart: 04.08.2025</b> mit Karin Maier	<b>Reha</b> 10.00-10.45 Uhr			
<b>Reha</b> 10.00-10.45 Uhr 11.00-11.45 Uhr				

### Kursgebühren:

Jumping Fitness	bei 4 EH Mitglieder SV-DJK	18,00 € / Nichtmitglieder	Kursblock 32,00 €
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 €

<b>Jumping Fitness</b> 4 EH 19.00-19.55 Uhr <b>Kursstart: 04.08.2025</b> mit Kristina Fischer	<b>Reha</b> 17.00-17.45 Uhr	<b>Zumba Fitness</b> 4 EH 18.00-18.55 Uhr <b>Kursstart: 06.08.2025</b> mit Leni Stigloher + Verena Nowak	<b>Core and stretch</b> 4 EH 18.30-19.15 Uhr <b>Kursstart: 07.08.2025</b> mit Laura Krattenmacher	<b>Piloxing</b> 3 EH 17.00-17.55 Uhr <b>Kursstart: 08.08.2025</b> mit Moni Bergehrer
	<b>Functional Training</b> 4 EH 18.00-18.55 Uhr <b>Kursstart: 05.08.2025</b> mit Melanie Staudhammer	<b>ShapeXpress (Power BBP)</b> 4 EH 19.00-19.55 Uhr <b>Kursstart: 06.08.2025</b> mit Laura Krattenmacher	<b>Iron Attack</b> 4 EH 19.30-20.25 Uhr <b>Kursstart: 07.08.2025</b> mit Laura Krattenmacher	<b>KURSORTE</b> Spiegelsaal Turneralm Koordinationsraum Turneralm
	<b>Stretch and Relax</b> 4 EH 19.00-19.55 Uhr <b>Kursstart: 05.08.2025</b> mit Melanie Staudhammer			

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 djf Fitness & Gesundheit**

Instagram: **svdjf\_fitnessundgesundheit**

**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@svdjf.de](mailto:info@svdjf.de)