Anmeldung – Kursprogramm Sommer 2018

Hiermit melde ich mich verbindlich für nachfolgenden Kurs an:

Kursnummer: ☐☐ **Uhrzeit:** ☐☐ ☐☐

Kursbezeichnung: _____

Vorname: _____

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Vereinsmitglied ☐ ja ☐ nein

Datum: _____ Unterschrift: _____

Hinweis: Mit der schriftlichen Anmeldung verpflichtet sich der Kursteilnehmer zur Zahlung des festgelegten Teilnehmerentgeltes. Eine Rückzahlung des Teilnehmerentgeltes bei Fernbleiben vom Unterricht kann nicht erfolgen. Rücktrittsmöglichkeit: Innerhalb einer Woche ab Anmeldedatum schriftlich an die SV-DJK Geschäftsstelle

Sepa-Lastschriftmandat

Ich ermächtige den SV-DJK Kolbermoor e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom SV-DJK Kolbermoor e.V. auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen.

Vorname/Nachname des Kontoinhabers: _____

Kreditinstitut: _____

IBAN (22-stellig): _____

BIG: _____

Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datum: _____ Unterschrift: _____
Kontoinhaber

Trampolin- 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- mit effektiver Kalorienverbrennung. Und das wichtigste – es macht Spaß, bei toller Musik springt ihr euch gelenkschonend glücklich. Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen.

WORLD JUMPING

Kurs 10: Trampolin 1

5x Donnerstag von 19.00-19.55 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm

Kursbeginn: 02.08.2018 **Kursleitung:** Isabell Riegel

WORLD JUMPING

Kurs 11: Trampolin 2

5x Mittwoch von 19.30-20.25 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm

Kursbeginn: 01.08.2018 **Kursleitung:** Sarah Krattenmacher

WORLD JUMPING

Kurs 12: Trampolin Gold

Sanftes Springen ohne dynamische Sprünge für alle die nicht so hoch und so kräftig springen wollen, die Muskeln werden gestärkt mit Gleichgewichts-Kardio und Kräftigungsübungen auf dem Trampolin.

5x Montag von 9.30-10.25 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm

Kursbeginn: 30.07.2018 **Kursleitung:** Marion Krattenmacher

Trampolin Kurskosten 5 Einheiten: Mitglieder SV-DJK 17,50 € / Nichtmitglieder 35,00 €

Alle aktuellen Infos

in Facebook: sv djk Fitness & Gesundheit

Instagram: svdjk fitnessundgesundheit

Online-Anmeldung und Kursprogramm unter **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@svdjk.de

Wir halten Sie fit!

KURSPROGRAMM Sommer 2018

SV-DJK KOLBERMOOR e.V.

Ferienprogramm mit tollen Workouts

SV-DJK Kolbermoor Sommerferienprogramm 2018

Auch heuer bietet der SV-DJK Kolbermoor in den Sommerferien ein tolles Kursangebot an. Für alle Mitglieder und Nichtmitglieder, die in den Ferien daheim bleiben und fit bleiben möchten.

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.

5 x Montag von 8.30-9.30 Uhr — im Spiegelsaal der Turneralm
Kursbeginn: 30.07.2018 — **Kursleitung:** Marion Krattenmacher
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 12,50 € — Nichtmitglieder 25,00 €

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.

5 x Mittwoch von 18.30-19.30 Uhr — im Spiegelsaal der Turneralm
Kursbeginn: 01.08.2018 — **Kursleitung:** Marion Krattenmacher
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 12,50 € — Nichtmitglieder 25,00 €

Kurs 3: 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 sind vorhanden, ev. Decke mitbringen

3 x Freitag von 8.30-10.00 Uhr — im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: ab 17.08.2018 — **Kursleitung:** Mechthild Brosch
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 13,50 € — Nichtmitglieder 24,00 €

Kurs 4: Step-Fitness- für Anfänger

Auf Steps werden zu heißen Beats, Beine und Po trainiert, die Ausdauer verbessert – das perfekte Bodyshaping, außerdem ist der Spaßfaktor garantiert.

5x Montag von 18.00-18.55 Uhr — im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 30.07.2018 — **Kursleitung:** Nina Arnold
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 12,50 € — Nichtmitglieder 25,00 €

Kursübersicht Sommerprogramm 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
K1 Pilates 8.30-9.30 Uhr 30.07.-27.08.18				**K3** Yoga 8.30-10.00 Uhr 17.08.-31.08.18
K12 Jumping Gold 9.30-10.25 Uhr 30.07.-27.08.18				
			K7 POUND 18.10-18.55 Uhr 02.08.-30.08.1	
K4 Step-Fitness 18.00-18.55 Uhr 30.07.-27.08.18	**K8** Zumba 18.00-18.55 Uhr 31.07.-28.08.18	**K2** Pilates Geübte 18.30-19.30 Uhr 01.08.-29.08.18	**K10** Trampolin 1 19.00-19.55 Uhr 02.08.-30.08.18	
K5 Bodyworkout 19.00-20.00 Uhr 30.07.-27.08.18	**K9** Strong 19.00-20.00 Uhr 31.07.-28.08.18	**K11** Trampolin 2 19.30-20.25 Uhr 01.08.-29.08.18	**K6** BBP 20.00-21.00 Uhr 02.08.-30.08.18	

K = Kursnummer

Kurs 5: Body Workout

Mit dem eigenem Körpergewicht, Tubes oder Hanteln und Ausdauerelementen werden die Muskeln gestärkt. Dies ist ein Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor. Das Fitness-und Energielevel wird gestärkt!

5x Montag 19.00-20.00 Uhr — im Spiegelsaal der Turneralm
Kursbeginn: 30.07.2018 — **Kursleitung:** Nina Arnold
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 12,50 € — Nichtmitglieder 25,00 €

Kurs 6: Bauch-Beine-Po

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.

5x Donnerstag von 20.00-21.00 Uhr — im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 02.08.2018 — **Kursleitung:** Ivonne Doriath
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 12,50 € — Nichtmitglieder 25,00 €

Kurs 7: Pound ®

Intensives Ganzkörper Workout, das Koordination, Kraft und Ausdauer auf rockige Art und Weise vereint. Mit „Drum Sticks" wird powervoll getrommelt, der Spaßfaktor ist garantiert.

5x Donnerstag von 18.10-18.55 Uhr — im Spiegelaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 02.08.2018 — **Kursleitung:** Yasmin Mühlbauer
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 12,50 € — Nichtmitglieder 25,00 €

Kurs 8: Zumba Fitness

Zumba ® verbindet Tanz, Aerobic und Intervalltraining, es bringt die Figur zu latein-amerikanischen Klängen in Topform, Spaß und Freude dabei sind garantiert.

Die Fettverbrennung wird angeregt, Muskelaufbau und Straffung des Körpers, sowie körperliche Fitness werden enorm gesteigert.

5x Dienstag von 18.00-18.55 Uhr — im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 31.07.2018 — **Kursleitung:** Juliane Raith
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 12,50 € — Nichtmitglieder 25,00 €

Kurs 9: Strong by Zumba ® – das ultimative Fitnessprogramm

Strong by Zumba kombiniert Muskelaufbau-, Eigengewichts-, Kardiotraining. Zu powervoller Musik wechseln sich isometrische z.B. Ausfallschritte und explosive Übungen z.B. Burpees ab. Strong ist ein schweißtreibendes Training mit hoher Kalorienverbrennung.

5x Dienstag von 19.00-20.00 Uhr — im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 31.07.2018 — **Kursleitung:** Juliane Raith
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 12,50 € — Nichtmitglieder 25,00 €