

Anmeldung – Kursprogramm Frühjahr 2019

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): _____

BIC: _____

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



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 Krafftelementen haben. Die Koordination wird durchs Tanzen ebenfalls geschult, dabei bleiben wir im Fettverbrennungsmodus.



- Kurs 30: Zumba Gold 1**
11x Dienstag von 9.00–10.00 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 30.04.2019 **Kursleitung:** Heidi Oberloher
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 27,50 €/Nichtmitglieder 55,00 €



- Kurs 31: Zumba Gold 2**
10x Donnerstag von 19.00–20.00 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 02.05.2019 **Kursleitung:** Heidi Oberloher
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 25,00 €/Nichtmitglieder 50,00 €



- Kurs 32: Rock the billy!! – Fitness-Workout mit Tanz**
 Rocke Deinen Körper mit Fitness und Tanz aus dem Bereich Boogie Woogie, Rock 'n Roll und Swing. Du trainierst deinen gesamten Körper ohne es wirklich zu merken. Egal ob jung oder alt ist dieses Training für jeden geeignet, der gerne tanzt und Spaß an Sport und Musik hat.
10x Mittwoch von 20.00–20.55 Uhr im kleinen Kursraum, Turneralm
Kursbeginn: 08.05.2019 **Kursleitung:** Heidi Oberloher
 Maria Hiermannsperger
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 25,00 €/Nichtmitglieder 50,00 €



Aktuelle Infos Kursprogramm:
 Facebook: **sv djk Fitness & Gesundheit**
 Instagram: **svdjk fitnessundgesundheit**
Online-Anmeldung und Infos 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

Fitness und Ernährung – Dein Weg zum Wohlfühlkörper

Möchtest Du Fett abbauen, fit und vital werden?

Mit Fitness formst und straffst Du Deinen Körper. Du wirst top fit, durch Muskelübungen und Kardiotraining. Beim gemeinsamen Training in der Gruppe spielt der Spaßfaktor eine große Rolle und erleichtert Dir den Einstieg ins Training und Freude am Training. Mit der für Dich richtigen Ernährung baust Du Fett ab und verlierst lästige Kilos. Du bekommst Motivation, damit Du zum Dran-Bleiber wirst.

Ernährung/Motivation gemeinsames Workout Fitness und Entspannung.

- Kurs 33: Wohlfühlkörper I für Fortgeschrittene** **18.00 Uhr**
 - Kurs 34: Wohlfühlkörper II für Einsteiger** **19.30 Uhr**
- Kursstart:** Dienstag, 30.04.2019
Kursleitung: Karin Maier
Kursdauer: 11x
Kursort: kleiner Kursraum, Turneralm
Kurskosten: Fortgeschritten ohne Ernährungsteil Mitglieder 66,00€/Nichtmitglieder 97,00€
 Einsteiger mit Ernährungsteil Mitglieder 77,00 €/Nichtmitglieder 110,00 €



Der Mega-Fitnesstrend!!!!

WORLD JUMPING

jump up your life!



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.

Kräftigung – Balance – Cardio – Relax!!! Für Sie und Ihn!!

- Kurs 20: Trampolin Gold- sanftes Springen**
 Trampolin springen mit mehreren Schwerpunkten, dem Cardio-Teil, der Körper-kräftigung und dem Gleichgewicht. Zum Ausklang gibt es eine Relaxphase. Diese Stunde macht Spaß und alle Sinne werden gefördert. Sie ist sehr gut geeignet, für alle, die nicht so hoch und sanfter springen möchten.
10x Mittwoch von 18.00–18.55 Uhr **Kursbeginn:** 08.05.2019
Kursleitung: Isabell Riegel
- Kurs 21: Trampolin Gold vormittags – für Sie und Ihn**
11x Montag von 9.30–10.25 Uhr **Kursbeginn:** 29.04.2019
Kursleitung: Marion Krattenmacher

- Kurs 22: Trampolin Mo**
11x Montag von 19.30–20.25 Uhr **Kursbeginn:** 29.04.2019
Kursleitung: Kristina Fischer
- Kurs 23: Trampolin Di**
11x Dienstag von 18.00–18.55 Uhr **Kursbeginn:** 30.04.2019
Kursleitung: Isabell Riegel
- Kurs 24: Trampolin Do I**
10x Donnerstag von 18.00–18.55 Uhr **Kursbeginn:** 02.05.2019
Kursleitung: Sarah Krattenmacher
- Kurs 25: Trampolin Do II**
10x Donnerstag von 20.00–20.55 Uhr **Kursbeginn:** 02.05.2019
Kursleitung: Christina Prestele
- Kurs 26: Trampolin vormittags**
10x Donnerstag Vormittag von 9.30–10.25 Uhr **Kursbeginn:** 02.05.2019
Kursleitung: Marion Krattenmacher
- Kurs 27: Trampolin Fr**
11x Freitag von 18.00–18.55 Uhr **Kursbeginn:** 03.05.2019
Kursleitung: Tanja Handtke

Kurskosten bei 11 Einheiten: Mitglieder SV-DJK 44,00 €/Nichtmitglieder 88,00 €
bei 10 Einheiten: Mitglieder SV-DJK 40,00 €/Nichtmitglieder 80,00 €
 Alle Trampolinkurse finden im Spiegelsaal der Turneralm statt.

Wir halten Dich fit!

KURSPROGRAMM
 Frühjahr
2019
 SV-DJK
 KOLBERMOOR e.V.



Jetzt auch **Outdoor-Training möglich!**

Kursprogramm Frühjahr 2019

Gesundheit und Fitness für Sie und Ihn

Wir wecken den Frühling in Dir – mit einer bunten Palette an Kursen!!

Kurse, die Dich fit, mobil, entspannt und lebensfroh machen!

Mit Deiner Kurskarte kannst Du auch in andere Kurse switchen!

Neu! Wir machen unseren Garten fit, damit Du auch outdoor trainieren 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.

11x Montag von 8.30-9.30 Uhr im Spiegelsaal der Turneralm
Kursbeginn: 29.04.2019 **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.

10x Donnerstag von 8.30-9.30 Uhr im Spiegelsaal der Turneralm
Kursbeginn: 02.05.2019 **Kursleitung:** Marion Krattenmacher

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

10 x Mittwoch von 19.00-20.00 Uhr im kleinen Kursraum, Turneralm
Kursbeginn: 08.05.2019 **Kursleitung:** Marion Krattenmacher

Kurs 4: Pilates für leicht Geübte am Abend – für Sie und Ihn

10x Mittwoch von 18.00-19.00 Uhr im kleinen Kursraum, Turneralm
Kursbeginn: 08.05.2019 **Kursleitung:** Marion Krattenmacher

Kurskosten Pilates 11x: Mitglieder SV-DJK 27,50 €/Nichtmitglieder 55,00 €

10x: Mitglieder SV-DJK 25,00 €/Nichtmitglieder 50,00 €



Wir erwecken den Frühling in dir!

Kurs 5: Power Rücken- Rückenkräftigung *Zur Kräftigung des Rückens!*

Power Rücken ist ein intensives Training für einen gesunden, definierten Rücken und einen starken Körper. Dieses Training ist ideal für alle, die sich die Voraussetzung für eine stabile und schmerzfreie Rückenmuskulatur erarbeiten wollen.

10x Donnerstag von 18.00-19.00 Uhr im kleinen Kursraum, Turneralm
Kursbeginn: 02.05.2019 **Kursleitung:** Ivonne Doriath
Kurskosten: Mitglieder 25,00 €/Nichtmitglieder 50,00 €

Kurs 6: 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+ Decke mitbringen
8x Freitag von 8.30-10.00 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 03.05.2019 **Kursleitung:** Mechthild Brosch
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 36,00 €/Nichtmitglieder 64,00 €

Kurs 7: Yoga am Abend

Diese Yogaeinheit ist eine Kombination aus Kräftigungs- und Dehnübungen, bei der Stress abgebaut werden kann und Körper, Muskeln, Geist und Seele gestärkt werden. Es ist unabhängig von Alter und Konstitution für jeden geeignet. Es werden die Grundelemente des Hatha-Yoga vermittelt.

(Bei schönem Wetter auch außen möglich.)

11x Montag von 20.00-21.00 Uhr im kleinen Kursraum, Turneralm
Kursbeginn: 29.04.2019 **Kursleitung:** Silke Wittmann
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 27,50 €/Nichtmitglieder 55,00 €

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.

Bitte warme Socken und Decke mitbringen.
10x Donnerstag von 19.00-20.00 Uhr im kleinen Kursraum, Turneralm
Kursbeginn: 02.05.2019 **Kursleitung:** Anja Mörtl
Kurskosten: Mitglieder 25,00 €/Nichtmitglieder 50,00 €

Kurs 9: Rückenfitness ab 40 *Zur Kräftigung des Rückens!*

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

5x Donnerstag von 18.30 – 19.30 Uhr im Fitnessraum der Pauline-Thoma-Schule
Kursbeginn: 02.05.2019 **Kursleitung:** Kanut Wünsch
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 15,00 €/Nichtmitglieder 30,00 €

Unsere Kurse für Kinder:

Kurs 10: 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.

9x Mittwoch von 17.00-18.00 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 08.05.2019 **Kursleitung:** Franziska Stein
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 22,50 €/Nichtmitglieder 45,00 €

Kurs 11: Tanz für Kinder II von 4-6 Jahren

Spielesches Tanzen, Freude an der Bewegung und Bewegung zur Musik stehen im Vordergrund dieser Stunde.

9x Mittwoch von 16.00-17.00 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 08.05.2019 **Kursleitung:** Franziska Stein
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 22,50 €/Nichtmitglieder 45,00 €

Kurs 12: Psychomotorisches Turnen für 3-4 Jährige

Die Kinder erwartet eine erlebnisorientierte Bewegungsstunde mit verschiedenen Spielen, Materialien und Musik. Die motivierende Erfahrung „ich schaffe es“ soll erlebbar gemacht werden, die kindliche Neugier geweckt und Selbstvertrauen, Konzentration, Ausdauer und Koordination gestärkt werden.

9x Dienstag von 15.45-16.35 Uhr in der Turnhalle Adolf-Rasp-Schule
Kursbeginn: 30.04.2019 **Kursleitung:** Nicole Kappler
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 31,50 €/Nichtmitglieder 58,50 €

Unsere Fitnesskurse:

Kurs 13: Fitness Power Workout

ist ein hochintensives Ganzkörpertraining, bei dem Kraft und Ausdauer gesteigert werden. Mit dem eigenen Körpergewicht oder diversen Hilfsmittel (Hanteln, Tubes, uvm.) wird gemeinsam zu motivierender Musik trainiert. Durch die Übungen werden die Muskeln geformt, gekräftigt und leistungsfähiger.

11x Montag von 18.00-19.00 Uhr im kleinen Kursraum, Turneralm
Kursbeginn: 29.04.2019 **Kursleitung:** Juliane Raith
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 27,50 €/Nichtmitglieder 55,00 €

Kurs 14: Body Athletics-Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht

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.

10x Donnerstag von 19.15-20.15 Uhr in der Turnhalle Adolf-Rasp-Schule
Kursbeginn: 02.05.2019 **Kursleitung:** Sarah Krattenmacher
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 25,00 €/Nichtmitglieder 50,00 €

Kurs 15: Langhanteltraining für Sie und Ihn

Kraft, Power und Spaß für Männer und Frauen. Es wird in der Gruppe mit Langhanteln trainiert, bekannt als Pump oder Hot Iron. Zu fetziger Musik werden alle großen Muskelgruppen trainiert, das Herz gestärkt, die Knochen gefestigt, die Haltung und Muskelkraftausdauer verbessert.

11x Montag von 17.30-18.30 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 29.04.2019 **Kursleitung:** Tanja Handtke
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 27,50 €/Nichtmitglieder 55,00 €

Kurs 16: Bauch-Beine-Po I

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.

10x Mittwoch von 19.00-20.00 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 08.05.2019 **Kursleitung:** Ivonne Doriath
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 25,00 €/Nichtmitglieder 50,00 €

Kurs 17: Bauch-Beine-Po II

wie Kurs Bauch-Beine-Po I

11x Montag von 19.00-20.00 Uhr im kleinen Kursraum, Turneralm
Kursbeginn: 29.04.2019 **Kursleitung:** Nina Arnold
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 27,50 €/Nichtmitglieder 55,00 €

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

Kurs 18: Piloxing® 1 - Pilates/Boxen/Tanz

11x Dienstag von 19.00-20.00 Uhr im Spiegelsaal der Turneralm
Kursbeginn: 30.04.2019 **Kursleitung:** Melanie Oberneder

Kurs 19: Piloxing® 2 - Pilates/Boxen/Tanz

11x Freitag von 17.00-18.00 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 03.05.2019 **Kursleitung:** Christina Prestele

Kurskosten Piloxing: Mitglieder SV-DJK 27,50 €/Nichtmitglieder 55,00 €

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.

Kurs 28: Zumba Mo

11x Montag von 18.30-19.30 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 29.04.2019 **Kursleitung:** Hanna Obermeier
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 27,50 €/Nichtmitglieder 55,00 €

Kurs 29: Zumba Di

11x Dienstag von 20.00-21.00 Uhr im Spiegelsaal auf der Turneralm
Kursbeginn: 30.04.2019 **Kursleitung:** Melanie Oberneder
Kurskosten: Mitglieder SV-DJK 27,50 €/Nichtmitglieder 55,00 €

