

Wir halten Dich fit!



Bei 2 G+ sporteln wir online mit Dir!

Bei Lockerungen sporteln wir vor Ort mit Dir!

Die Kinderkurse finden vor Ort statt!

Für Kids: Bewegung für Kinder 4-7J.
Tanz für Kinder 7-12 J.

WINTER
KURSPROGRAMM
2022

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.

Hatha-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 Yogavermittelt, das Körperbewusstsein wird gesteigert durch die Einheit zwischen Körper, Geist und Seele.

Hatha-Yoga sanft

Für AnfängerInnen, ältere Menschen und an alle, die eine ruhige Yogastunde genießen möchten. Wir erlernen und praktizieren die Basisübungen des Hatha Yoga sowie regenerierende Entspannungsübungen in Achtsamkeit. Bitte Yogamatte und Decke mitbringen.



Stretch-Relax-Mind

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.

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.

Rehasport:

Rehasport für die Bereiche Orthopädie und Osteoporose

Ziel der ambulanten Rehabilitation ist es, Ihre Gesundheit, Leistungs- und Arbeitsfähigkeit mit Hilfe einer fachübergreifenden, speziell auf Ihre gesundheitliche und persönliche Situation abgestimmten Therapie wiederherzustellen.

Voraussetzung ist eine Verordnung vom behandelnden Arzt. Die Kosten für den Reha-Sport werden zu 100% von der Krankenkasse bezahlt. Bitte beachten Sie, dass die Rezepte für Reha-Sport vom Arzt IMMER ausgestellt werden können.

SV-DJK
KOLBERMOOR e.V.

Unser Kurs für Kinder:

Neu! Bewegung für Kinder von 4-7 Jahren

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

Tanz für Kinder von 7-12 Jahre

Tanz, Spaß und Spiel stehen im Vordergrund dieser Stunde. Mit coolen Choreographien werden die Konzentrationskraft, Motorik und die körperliche Fitness gesteigert, mit witzigen Spielen die Kreativität der Kinder. In der Gemeinschaft wird das Sozialbewußtsein gefördert.

Unsere Fitnesskurse:

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.

Langhanteltraining für Sie und Ihn

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

Bauch-Beine-Po strong

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.

Bauch-Beine-Po Mix

Durch Kräftigungs- und Ausdauertraining werden Bauch, Beine und Po gezielt trainiert und gestärkt. Die Muskeln sollen mit abwechslungsreichen, schweißtreibenden und motivierenden Übungen gestrafft und definiert werden. Dabei kommen neben dem Training mit dem eigenen Körpergewicht zur Auflockerung auch verschiedene Sportgeräte wie Hanteln oder Tubes zum Einsatz.

Anmeldung – Kursprogramm Winter 2022

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

KURSÜBERSICHT WINTER 2022 – ALLE KURSE!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1 Pilates LG 12 EH 09.00-09.50 Uhr Kursstart: 10.01. mit Marion Krattenmacher	23 Zumba Gold 1 12 EH 9.00-9.50 Uhr Kursstart: 11.01. mit Heidi Oberloher	0 Fit mit Ü60 12 EH 09.00-09.50 Uhr Kursstart: 12.01. mit Karin Maier	2 Pilates Fortgeschr. 12 EH 8.30-9.20 Uhr Kursstart: 13.01. mit Marion Krattenmacher	5 Yoga am Morgen 11 EH 8.30-10.00 Uhr Kursstart: 14.01. mit Mechthild Brosch
REHA 10.15-11.00 Uhr	18 Piloxing Booty + 12 EH 08.15-09.00 Uhr Kursstart: 11.01 mit Monika Berngehrer New!			
9 Bewegung Kinder 4-7 J. 12 EH 16.15-17.05 Uhr Kursstart: 10.01. vor Ort New! mit Moni+Anna Berngehrer	10 Tanz f. Kinder 7-12 J. 12 EH 16.15-17.05 Uhr Kursstart: 11.01. vor Ort mit Anja Mörtl	REHA 17.00-17.45 Uhr	8 Rückenfitness ab 40 10 EH 18.45-19.35 Uhr Kursstart: 13.01. mit Kanut Wünsch	17 Piloxing Booty 12 EH 16.30-17.00 Uhr Kursstart: 14.01. mit Monika Berngehrer
12 Langhantel 12 EH 17.30-18.20 Uhr Kursstart: 10.01. mit Tanja Handtke	4 Pilates Anfänger 12 EH 18.00-18.50 Uhr Kursstart: 11.01. mit Karin Maier	3 Pilates (leicht +) Geübt 12 EH 18.00-18.50 Uhr Kursstart: 11.01. mit Marion Krattenmacher	11 Body Athletics 12 EH 19.15-20.05 Uhr Kursstart: 13.01. mit Laura Krattenmacher	16 Piloxing 2 12 EH 17.00-17.50 Uhr Kursstart: 14.01. mit Monika Berngehrer
19 Jumping Fitness 1 12 EH 18.30-19.20 Uhr Kursstart: 10.01. mit Kristina Fischer	6 Hatha-Yoga sanft 10 EH 19.00-19.30 Uhr Kursstart: 11.01. mit Julia Kaiser	13 BBP strong 12 EH 19.00-19.50 Uhr Kursstart: 12.01. mit Ivonne Doriath	7 Stretch/Relax/Mind 12 EH 19.00-19.50 Uhr Kursstart: 13.01. mit Anja Mörtl	
19 Jumping Fitness 1 12 EH 18.30-19.20 Uhr Kursstart: 10.01. mit Kristina Fischer	15 Piloxing 1 12 EH 19.00-19.50 Uhr Kursstart: 11.01. mit Meli Oberneder		25 Zumba Gold 3 12 EH 19.00-19.50 Uhr Kursstart: 13.01. mit Heidi Oberloher	
	27 Wohlfühlkörper-Fitness 12 EH 19.00-19.50 Uhr Kursstart: 11.01. mit Karin Maier		25 Zumba Gold 3 12 EH 19.00-19.50 Uhr Kursstart: 13.01. mit Heidi Oberloher	
	28 Wohlfühlkörper-Ernährung 12 EH 20.00-20.30 Uhr Kursstart: 11.01. mit Karin Maier			
	24 Zumba Gold 2 12 EH 20.00-20.50 Uhr Kursstart: 11.01. mit Verena Nowak			

KURSORTE

Spiegelsaal Turneralm, Aiblinger Str. 12, 83059 Kolbermoor
kleiner Kursraum, Turneralm
Gymnastikraum, Adolf-Rasp-Schule
Turnhalle, Adolf-Rasp-Schule
Fitnessraum, Pauline-Thoma Schule

Kursgebühren:

Jumping Fitness	bei 12 EH	Mitglieder SV-DJK	48,00 €	/ Nichtmitglieder	96,00 €
Trampolin Miete (Kursbuchung Voraussetzung)	pro Woche	Mitglieder SV-DJK	3,50 €	/ Nichtmitglieder	4,50 €
Hatha Yoga	bei 11 EH	Mitglieder SV-DJK	49,50 €	/ Nichtmitglieder	99,00 €
Hatha Yoga	bei 9 EH	Mitglieder SV-DJK	40,50 €	/ Nichtmitglieder	81,00 €
Ernährungsteil Wohlfühlkörper	bei 12 EH	Mitglieder SV-DJK	36,00 €	/ Nichtmitglieder	72,00 €
Piloxing Booty	bei 12 EH	Mitglieder SV-DJK	24,00 €	/ Nichtmitglieder	48,00 €
Rückenfitness	bei 10 EH	Mitglieder SV-DJK	30,00 €	/ Nichtmitglieder	60,00 €
alle anderen Kurse	bei 12 EH	Mitglieder SV-DJK	36,00 €	/ Nichtmitglieder	72,00 €

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.

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.

New! Piloxing Booty + Power Workout für Gesäß+Oberschenkel +Arme+Bauch



45 Minuten versprechen Dir und Deinem Körper Power und Bodyforming. Ein Ganzkörperworkout, das Dich mega strafft.

Der Mega-Fitnesstrend!!!!

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.

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.



Wohlfühlkörper

Wohlfühlkörper-Fitness- Anti Age Workout

Mit Muskeltraining wird Dein Körper gestärkt und gestrafft, mit Intervalltraining stärkst Du Dein Herzkreislauf-System, mit Stabilitätstraining bekommst Deine Wirbelsäule Kraft, mit Entspannung kommst Du zu Dir, mit Stretch bleibst Du beweglich- alles was wir im besten Alter brauchen! Und ganz wichtig der Spaß gemeinsam in der Gruppe zu trainieren.

Ernährung zum Wohlfühlkörper

Möchtest Du mit Ernährung Deinen Körper verändern?

Mit dem Block Ernährung lernst Du mit der für Dich richtigen Ernährung Fett abzubauen und vor allen Dingen in Kombination mit Bewegung Dein Gewicht zu halten, ohne den gefürchteten JO-JO Effekt anzusteuern. Du bekommst Motivation, damit Du zum Dran-Bleiber wirst.

Aktuelle Infos Kursprogramm :

Facebook: **sv djk Fitness & Gesundheit**

Instagram: **svdjknfitnessundgesundheits**

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@svdjkn.de