

Wir halten Dich fit!

# Wir trainieren mit Dir vor Ort Indoor und Outdoor! In unseren renovierten Kursräumen!

SV-DJK KOLBERMOOR e.V.

FRÜHJAHR 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.

### Pilates Anfänger- für Sie und Ihn

Mit Pilates werden sanft und gelenkschonend die tiefen Muskeln stimuliert, die Körpermitte gekräftigt, besonders Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Die Grundübungen und die Powerhouse Atmung werden erlernt.

### Pilates leicht Geübte+ Geübte- für Sie und Ihn

Voraussetzung ist, dass die Grundübungen und die Atmung beherrscht werden. Vertiefungen des bereits Erlernten.

### Hatha Yoga

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.

### 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.

### 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.

## Unsere Kinderkurse:

### Bewegung für Kinder von 4-7 Jahren

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

### Bewegung für Kids 8-12 Jahre

Eine abwechslungsreiche Stunde mit viel Power! Tanz, Jumping, kreative Spiele stehen im Vordergrund dieser Stunde, in der sich die Kinder viel bewegen. Neben steigender Ausdauer und Muskelkraft werden die Kinder auch in Konzentration und Rhythmik geschult.

## Anmeldung – Kursprogramm Frühjahr 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 FRÜHJAHR 2022 – ALLE KURSE!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>1 Pilates LG</b> 12 EH 09.00-09.50 Uhr <b>Kursstart: 25.04.</b> mit Marion Krattenmacher	<b>20 Zumba Gold 1</b> 12 EH 09.00-9.50 Uhr <b>Kursstart: 26.04.</b> mit Heidi Oberloher		<b>2 Pilates Fortgeschr.</b> 11 EH 8.30-9.20 Uhr <b>Kursstart: 28.04.</b> mit Marion Krattenmacher	<b>5 Yoga am Morgen</b> 10 EH 8.30-10.00 Uhr <b>Kursstart: 29.04.</b> mit Mechthild Brosch
<b>REHA</b> 10.15-11.00 Uhr	<b>16 Piloxing Booty +</b> 12 EH 08.15-09.00 Uhr <b>Kursstart: 26.04.</b> mit Monika Berngehrer			
<b>8 Bewegung Kinder 4-7 J.</b> 12 EH 15.30-16.20 Uhr <b>Kursstart: 25.04.</b> mit Moni+Anna Berngehrer	<b>0 Fit mit Ü60</b> 12 EH 10.00-10.50 Uhr <b>Kursstart: 26.04.</b> mit Marion Krattenmacher	<b>REHA</b> 17.00-17.45 Uhr	<b>19 Jumping Fitness 3</b> 11 EH 18.00-18.50 Uhr <b>Kursstart: 28.04.</b> mit Yasmin Mühlbauer	<b>15 Piloxing Booty</b> 11 EH 16.30-17.00 Uhr <b>Kursstart: 29.04.</b> mit Monika Berngehrer
<b>9 Bewegung f. Kids 8-12 J.</b> 12 EH 16.30-17.20 Uhr <b>Kursstart: 25.04.</b> mit Monika Berngehrer	<b>18 Jumping Fitness 2</b> 12 EH 18.00-18.50 Uhr <b>Kursstart: 26.04.</b> mit Meli Oberneder	<b>3 Pilates (leicht +) Geübt</b> 12 EH 18.00-18.50 Uhr <b>Kursstart: 27.04.</b> mit Marion Krattenmacher	<b>7 Rückenfitness ab 40</b> 10 EH 18.45-19.35 Uhr <b>Kursstart: 28.04.</b> mit Kanut Wünsch	<b>14 Piloxing 2</b> 12 EH 17.00-17.50 Uhr <b>Kursstart: 29.04.</b> mit Monika Berngehrer
<b>17 Jumping Fitness 1</b> 12 EH 18.30-19.20 Uhr <b>Kursstart: 25.04.</b> mit Kristina Fischer	<b>4 Pilates Anfänger</b> 12 EH 18.00-18.50 Uhr <b>Kursstart: 26.04.</b> mit Laura Krattenmacher	<b>11 BBP strong</b> 12 EH 19.00-19.50 Uhr <b>Kursstart: 27.04.</b> mit Ivonne Doriath	<b>10 Body Athletics</b> 11 EH 19.15-20.05 Uhr <b>Kursstart: 28.04.</b> mit Laura Krattenmacher	
<b>12 Fit in den Sommer</b> 12 EH 19.00-19.50 Uhr <b>Kursstart: 25.04.</b> mit Juli Raith	<b>13 Piloxing 1</b> 12 EH 19.00-19.50 Uhr <b>Kursstart: 26.04.</b> mit Meli Oberneder		<b>6 Stretch/Relax/Mind</b> 11 EH 18.00-19.50 Uhr <b>Kursstart: 28.04.</b> mit Melanie Oberneder	
	<b>21 Zumba Gold 2</b> 12 EH 20.00-20.50 Uhr <b>Kursstart: 26.04.</b> mit Verena Nowak		<b>22 Zumba Gold 3</b> 11 EH 19.00-19.50 Uhr <b>Kursstart: 28.04.</b> mit Heidi Oberloher	
			<b>23 Fitness+Ernährung Workout</b> 9 EH 19.00-19.50 Uhr <b>Kursstart: 28.04.</b> mit Melanie Oberneder	
			<b>24 Fit mit Ernährung</b> 11 EH im Anschluss an das Workout plus 2x 1 Stunde <b>Kursstart: 28.04.</b> mit Melanie Oberneder	

## KURSORTE

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

## 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.

## Kursgebühren:

Jumping Fitness	bei 12 EH	Mitglieder SV-DJK	48,00 € / Nichtmitglieder	96,00 €
	bei 11 EH	Mitglieder SV-DJK	44,00 € / Nichtmitglieder	88,00 €
Hatha Yoga	bei 10 EH	Mitglieder SV-DJK	45,00 € / Nichtmitglieder	90,00 €
Fitness und Ernährung				
Workout	bei 9 EH	Mitglieder SV-DJK	27,00 € / Nichtmitglieder	54,00 €
Fit mit Ernährung	bei 11 EH	Mitglieder SV-DJK	33,00 € / Nichtmitglieder	66,00 €
Piloxing Booty Gesäß	bei 11 EH	Mitglieder SV-DJK	22,00 € / Nichtmitglieder	44,00 €
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 €
alle anderen Kurse	bei 11 EH	Mitglieder SV-DJK	33,00 € / Nichtmitglieder	66,00 €

## Unsere Fitnesskurse:

### WORLD JUMPING

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.

### 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.

### 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.

### Body Athletics

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.

### 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.

### Fit in den Sommer!

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.

### Zumba Gold 1-3

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.



## Fitness und Ernährung

### Fitness und Ernährung – Ganzkörperworkout

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. Dein Workout wird durch Relaxing abgeschlossen, wie z.B. Stretching und verschiedene Entspannungstechniken.

### Fit mit Ernährung

Im Anschluss an die Stunde + zusätzlich 2x1 Stunde kommt der Ernährungsteil, er besteht aus einer Ernährungsberatung, wiegen und vor allem ganz viel Motivation, damit Du schnell zu Deinem Ziel kommst.

Aktuelle Infos Kursprogramm :

Facebook: [sv djc Fitness & Gesundheit](#)

Instagram: [svdjcfitnessundgesundheit](#)

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

### Anmeldung für die Kurse bei der:

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