

# Entspannung Körper und Geist Mobilisation Kraft

## Unsere Fitnesskurse:

### Fitness mit dem Baby

**Neu!**

Dieser Kurs vereint zweierlei: Fitnessstraining für die Mamas und spielerische Übungen für die Babys. Das Baby ist ein wichtiger Teil der Stunde. Bei allen Übungen wird es mit einbezogen oder wenn es nicht mehr mag, einfach nur noch beobachten. Neben dem Training der klassischen Problemzonen werden auch Übungen für den Rücken und den Beckenboden gemacht – aufbauend auf die Rückbildungskurse. Der Körper wird mit Baby in Form gebracht.

### Jumping Fitness

**WORLD JUMPING**  
Jump up your life!

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!

**PILOXING**

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

**PILOXING**

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 durch den Winter Neu!

#### Starte fit und energiereich in den Winter!

Ein Ganzkörpertraining mit einem Mix aus Kraft- und Cardioübungen, Training mit dem eigenen Körpergewicht und Übungsgeräten (Hanteln, Stepper, Bänder). Der Schwerpunkt liegt bei Bein, Po und Core-Bereich.

### Mix all

**Neu!**

Ein Ganzkörperworkout mit Elementen aus Bauch-Beine-Po, Aerobic und Step-Aerobic zu mitreißender Musik, die Dich fit macht.

### Zumba Gold 1-3

**ZUMBA**  
fitness

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

### Langhanteltraining für Sie und Ihn

**Wieder!**

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.

Aktuelle Infos Kursprogramm :

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

Instagram: [svdjkgesundheit](#)

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

**Anmeldung für die Kurse bei der:**

Geschäftsstelle des SV-DJK Kolbermoor, Aiblinger Str. 12, 83059 Kolbermoor

Tel. 08031-97474, E-mail: [info@svdjkg.de](mailto:info@svdjkg.de)

Wir halten Dich fit!

**SV-DJK**  
KOLBERMOOR e.V.

Leidenschaft  
Energie  
Ausdauer  
Disziplin  
Spaß  
Fitness  
Motivation  
Training  
Gesundheit  
Erfolg  
Dynamik  
Sport  
Begeisterung



**HERBST  
KURSPROGRAMM  
2022**

# KURSÜBERSICHT HERBST 2022 – ALLE KURSE!



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>1 Pilates LG</b> 12 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 19.09. mit Marion Krattenmacher	<b>20 Piloxing Booty +</b> 12 EH 08.15-09.00 Uhr Kursstart: 20.09. mit Monika Bergehrer	<b>0 Fit mit Ü60</b> 12 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 21.09. mit Karin Maier	<b>2 Pilates Fortgeschr.</b> 12 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 22.09. mit Marion Krattenmacher	<b>6 Yoga am Morgen</b> 10 EH 8.30-10.00 Uhr Kursstart: 23.09. mit Mechthild Brosch
<b>REHA</b> 10.00-10.45 Uhr	<b>24 Zumba Gold 1</b> 12 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 20.09. mit Heidi Oberloher		<b>11 Fitness m. d. Baby</b> <i>New!</i> 12 EH 10.15-11.10 Uhr Kursstart: 22.09. mit Isabell Jablonski	
<b>9 Bewegung Kinder 4-7 J.</b> 12 EH 15.30-16.25 Uhr Kursstart: 19.09. mit Moni+Anna Bergehrer	<b>22 Jumping Fitness 2</b> 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 20.09. mit Meli Obereder	<b>REHA</b> 17.00-17.45 Uhr	<b>23 Jumping Fitness 3</b> 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 22.09. mit Tanja Handtke	<b>19 Piloxing Booty</b> 12 EH 16.30-17.00 Uhr Kursstart: 23.09. mit Monika Bergehrer
<b>10 Bewegung f. Kids 8-12 J.</b> 12 EH 16.30-17.25 Uhr Kursstart: 19.09. mit Monika Bergehrer	<b>07 Yoga all levels</b> <i>New!</i> 9 EH 18.30-20.00 Uhr Kursstart: 20.09. mit Julia Kaiser	<b>3 Pilates (leicht +) Geübt</b> 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 28.09. mit Marion Krattenmacher	<b>5 Rückenfitness ab 40</b> 12 EH 18.30-19.25 Uhr Kursstart: 22.09. mit Kanut Wunsch	<b>18 Piloxing 2</b> 12 EH 17.00-17.55 Uhr Kursstart: 23.09. mit Monika Bergehrer
<b>15 Langhanteltraining</b> 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 19.09. mit Juli Raith <i>Wieder!</i>	<b>16 Mix all</b> <i>New!</i> 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 20.09. mit Tanja Handtke	<b>13 BBP strong</b> 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 21.09. mit Ivonne Doriath	<b>12 Body Athletics</b> 12 EH 19.15-20.10 Uhr Kursstart: 22.09. mit Laura Krattenmacher	
<b>8 Hatha Yoga m Meditation</b> Achtung nur online 4 EH 18.00-20.00 Uhr Kursstart: 21.11.2022 mit Mechthild Brosch	<b>17 Piloxing 1</b> 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 20.09. mit Meli Obereder		<b>4 Stretch/Relax/Mind</b> <i>Wieder!</i> 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 22.09. mit Melanie Obereder	
<b>21 Jumping Fitness 1</b> 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 19.09. mit Kristina Fischer	<b>25 Zumba Gold 2</b> 12 EH 20.00-20.55 Uhr Kursstart: 20.09. mit Verena Nowak		<b>26 Zumba Gold 3</b> 11 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 22.09. mit Heidi Oberloher	
<b>14 Fit durch den Winter</b> <i>New!</i> 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 19.09. mit Juli Raith				

## Bitte beachten sie :

- Kurs findet nur online statt
- Kurs findet nur vor Ort statt
- Kurs vor Ort und online

## 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 €
Hatha Yoga all levels	bei 9 EH	Mitglieder SV-DJK 40,50 € / Nichtmitglieder	81,00 €
Hatha Yoga am Morgen	bei 11 EH	Mitglieder SV-DJK 49,50 € / Nichtmitglieder	99,00 €
Hatha Yoga online	bei 4 EH	Mitglieder SV-DJK 24,00 € / Nichtmitglieder	48,00 €
Piloxing Booty Gesäß	bei 12 EH	Mitglieder SV-DJK 24,00 € / Nichtmitglieder	48,00 €
alle anderen Kurse	bei 12 EH	Mitglieder SV-DJK 36,00 € / Nichtmitglieder	72,00 €

ACHTUNG: bei geringer Beteiligung von 6-8 Teilnehmer erhöht sich die Kursgebühr um 0,50 € je Einheit

## 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 leicht Geübte+ Geübte- für Sie und Ihn

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

### Hatha Yoga all levels + 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.

### 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.

### Online Hatha Yoga + Meditation

Bequem von zuhause mit den gewohnten Asanas und einer Entspannung und Meditation

## 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.