

Wir halten Dich fit!

SV-DJK
KOLBERMOOR e.V.

SOMMER KURSPROGRAMM 2022

Gesundheit und Fitness für SIE und IHN Unser Sommerferienprogramm für alle, die fit bleiben wollen.

Unsere Gesundheitskurse:

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. 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

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.

Anmeldung – Kursprogramm Sommer 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

SOMMER KURSPROGRAMM 2022

Realisation und Imagebild im Hintergrund der Moornah – Arno Klänge

KURSÜBERSICHT SOMMER 2022 – ALLE KURSE!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
01 Pilates LG 5 EH 9.00–9.55 Uhr Kursstart: 01.08.2022 mit M. Krattenmacher	06 Piloxing Booty+ 5 EH 08.15–09.00 Uhr Kursstart: 02.08.2022 mit Moni Berngeher	03 Fit Ü 60 3 EH 9.00–9.55 Uhr Kursstart: 03.08.2022 mit Karin Maier		04 Yoga am Mogen 4 EH 8.30–10.00 Uhr Kursstart: 19.08.2022 mit Julia Kaiser
REHA 10.15–11.00 Uhr		REHA 17.00–17.45 Uhr		
		02 Pilates LG+G 5 EH 18.00–18.55 Uhr Kursstart: 03.08.2022 mit M. Krattenmacher	07 Piloxing 5 EH 18.00–18.55 Uhr Kursstart: 04.08.2022 mit Moni Berngeher	
08 Jumping Fitness 1 5 EH 18.30–19.25 Uhr Kursstart: 01.08.22 mit Kristina Fischer	09 Zumba Gold 5 EH 19.00–19.55 Uhr Kursstart: 02.08.2022 mit Verena Nowak	05 Bodyworkout 5 EH 19.30–20.30 Uhr Kursstart: 03.08.2022 mit Laura Krattenmacher		

Unsere Fitnesskurse:

Jumping Fitness

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 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+Oberschenkel +Arme+Bauch

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

Bodyworkout

Ein Ganzkörpertraining mit Bodyweight Übungen, aber auch mit Elementen eines klassischen Bauch-Beine-Po Workouts- Unterstützend zur Kräftigung mit Kleingeräten. Alle Muskelgruppen werden angesprochen.

Kursgebühren:

		Kursblock	
Jumping Fitness	bei 5 EH	Mitglieder SV-DJK 20,00 € /	Nichtmitglieder 40,00 €
Hatha Yoga	bei 4 EH	Mitglieder SV-DJK 18,00 € /	Nichtmitglieder 36,00 €
Fit ü60	bei 3 EH	Mitglieder SV-DJK 9,00 € /	Nichtmitglieder 18,00 €
alle anderen Kurse	bei 5 EH	Mitglieder SV-DJK 15,00 € /	Nichtmitglieder 30,00 €

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

Aktuelle Infos Kursprogramm :

Facebook: **sv djk Fitness & Gesundheit**

Instagram: **svdjkgesundheit**

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@svdjkg.de