

Unsere Kinderkurse:

Bewegung für Kinder von 4-7 Jahren

Spieldergerichte 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.

Yoga für Kinder von 8-12 Jahren

für Schulkids, die Konzentration und Koordination verbessern möchten. Wir trainieren die Ausdauer, Fitness und Stabilität, Freude kommt durch den spielerischen Zugang zum Hatha Yoga. Entspannen mit Tiergeschichten und Fantasiereisen in bezaubernde Welten. Bitte Matte mitbringen.



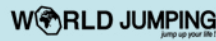
Unsere Fitnesskurse:

Fitness mit dem Baby

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

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 durch den Winter

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

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

Zumba Mix



Willst Du Dich mit Zumba Fitness auspowern und so richtig Gas geben, aber trotzdem das sanftere Zumba Gold genießen. Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig.

Zumba Gold 1-2



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.

Aktuelle Infos zum Kursprogramm:

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

Instagram: [svdjktfitnessundgesundheit](#)

Online-Anmeldung und Infos zum Kursprogramm

unter: 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@svdj.de

Wir halten Dich fit!



Neu! Fitness am Sonntag
Neue Kinderkurse, Zumba Mix

**WINTER
KURSPROGRAMM
2023**

KURSÜBERSICHT WINTER 2023 – ALLE KURSE!



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
1 Pilates LG 11 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 09.01. mit Marion Krattenmacher	23 Piloxing Booty + 11 EH 08.15-09.00 Uhr Kursstart: 10.01. mit Monika Bergehrer	0 Fit mit Ü60 11 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 11.01. mit Karin Maier	2 Pilates Fortgeschr. 11 EH 08.30-09.25 Uhr Kursstart: 12.01. mit Marion Krattenmacher	6 Yoga am Morgen 10 EH 08.30-10.00 Uhr Kursstart: 13.01. mit Mechthild Brosch	18 Form your body 6 EH 16.30-17.25 Uhr Kursstart: 15.01. Mit Laura Krattenmacher New!
REHA 10.00-10.45 Uhr	28 Zumba Gold 1 11 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 10.01. mit Heidi Oberloher		Kurs 13 Fitness m. d. Baby 11 EH 10.15-11.10 Uhr Kursstart: 12.01. mit Isabell Jablonski		19 Core and stretch 6 EH 17.30-18.15 Uhr Kursstart: 15.01. mit Laura Krattenmacher New!
9 Bewegung Kinder 4-7 J. 11 EH 15.30-16.25 Uhr Kursstart: 09.01. mit Moni+Anna Bergehrer	REHA 9.15-10.00 Uhr	12 Yoga für Kinder 8-12 J. 10 EH 17.00-18.00 Uhr Kursstart: 11.01. mit Julia Kaiser New!	10 Bewegung Kinder 4-7 J. 6 EH 15.30-16.25 Uhr Kursstart: 12.01. mit Moni+Anna Bergehrer New!	22 Piloxing Booty 11 EH 16.30-17.00 Uhr Kursstart: 13.01. mit Monika Bergehrer	KURSORTE Spiegelsaal Turneralm, Aiblinger Str. 12, 83059 Kolbermoor kleiner Kursraum, Turneralm Gymnastikraum, Adolf-Rasp-Schule Turnhalle, Adolf-Rasp-Schule Fitnessraum, Pauline-Thoma Schule
11 Bewegung f. Kids 8-12 J. 11 EH 16.30-17.25 Uhr Kursstart: 09.01. mit Monika Bergehrer	25 Jumping Fitness 2 11 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 10.01. mit Meli Oberneder	REHA 17.00-17.45 Uhr	26 Jumping Fitness 3 11 EH 18.00-18.50 Uhr Kursstart: 12.01. mit Tanja Handtke	21 Piloxing 2 11 EH 17.00-17.50 Uhr Kursstart: 13.01. mit Monika Bergehrer	
8 Hatha Yoga am Abend 10 EH 17.30-19.00 Uhr Kursstart: 09.01. mit Mechthild Brosch	17 Mix all 11 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 10.01. mit Tanja Handtke	3 Pilates (leicht +) Geübt 11 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 11.01. mit Marion Krattenmacher	5 Rückenfitness ab 40 10 EH 18.30-19.25 Uhr Kursstart: 12.01. mit Kanut Wünsch		
24 Jumping Fitness 1 11 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 09.01. mit Kristina Fischer	20 Piloxing 1 11 EH 19.00-19.50 Uhr Kursstart: 10.01. mit Meli Oberneder	07 Yoga all levels 10 EH 18.30-20.00 Uhr Kursstart: 11.01. mit Julia Kaiser	14 Body Athletics 11 EH 19.15-20.05 Uhr Kursstart: 12.01. mit Laura Krattenmacher		
16 Fit durch den Winter 11 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 09.01. mit Juli Raith	27 Zumba Mix 11 EH 20.00-20.55 Uhr Kursstart: 10.01. mit Verena Nowak	15 BBP strong 112 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 11.01. mit Ivonne Doriath	4 Stretch/Relax/Mind 11 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 12.01. mit Melanie Oberneder		
Bitte beachten sie : Kurs findet nur online statt Kurs findet nur vor Ort statt Kurs vor Ort und online			29 Zumba Gold 3 11 EH 19.00-19.50 Uhr Kursstart: 12.01. mit Heidi Oberloher		

Kursgebühren: wir haben unsere Preise nicht erhöht!!!!

Jumping Fitness	bei 11 EH	Mitglieder SV-DJK 44,00 € / Nichtmitglieder	88,00 €
Yoga alle Kurse Erwachsene	bei 10 EH	Mitglieder SV-DJK 45,00 € / Nichtmitglieder	90,00 €
Piloxing Booty Gesäß	bei 11 EH	Mitglieder SV-DJK 22,00 € / Nichtmitglieder	44,00 €
alle anderen Kurse	bei 11 EH	Mitglieder SV-DJK 33,00 € / Nichtmitglieder	66,00 €
	bei 10 EH	Mitglieder SV-DJK 30,00 € / Nichtmitglieder	60,00 €
	bei 6 EH	Mitglieder SV-DJK 18,00 € / Nichtmitglieder	36,00 €

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

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 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. Atemübungen werden miteingebaut. Bitte warme Socken und Decke mitbringen.

Form your body für Sie und Ihn Fitness-Mix zum Poweren **New!**

Mit verschiedenen Elementen, die Dich richtig fit machen z.B. Jumping Fitness, Bodyathletics, Hanteln, Steps und Tubes – hier ist alles dabei!

Core and stretch **New!**

Bei diesem Training wird gezielt deine Rumpfmuskulatur trainiert. Hierbei handelt es sich vor allem um die geraden und seitlichen Bauchmuskeln sowie die Rückenmuskulatur. Diese schützen die Wirbelsäule und es wird für eine Stabilisierung der Körpermitte gesorgt. Durch ein intensives Stretching wird versucht die Beweglichkeit zu erhöhen, wiederzuerlangen oder zu erhalten.