

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.

Jumping Fitness mit BBP Kräftigung

Zum Jumping Teil kommt noch ein Kräftigungsteil für Bauch, Beine und Po.

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.

Tabata und HIIT

In dieser Stunde kommst Du so richtig ins Schwitzen! Mit dem hochintensiven Intervalltraining (Tabata ist hierbei eine Sonderform des Intervalltrainings mit einer Belastungsdauer von 20 Sek. zu 10 Sek. Pause) verbesserst Du nicht nur Deine Ausdauer, sondern verbrennst dabei auch noch jede Menge Körperfett. Jede Woche trainieren wir mit verschiedenen Übungen Kraft und Kraftausdauer – die Ausführung & Intervalllänge wird dabei stets abwechslungsreich angepasst. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, um sich richtig fit zu machen!

Bodyforming

Eine abwechslungsreiche und kurzweilige Stunde, bei der wir unseren Körper mit einer kurzen Powereinheit auf Temperatur bringen, um dann mit verschiedenen Übungen die einzelnen Körperregionen in Form zu halten oder zu bringen. Der Einstieg wird Dir durch das Anbieten verschiedener Variationen erleichtert.

Hula Hoop Workout Schnupperkurs

Hula Hoop macht nicht nur Spaß, sondern mit der richtigen Technik ist es ein sehr effektives Workout. Trainiert werden vor allem Bauch, Taille, Beckenboden und Rückenmuskulatur. Jeder ist herzlich eingeladen die Vielfalt des Hoopings zu entdecken, Anfänger und Fortgeschrittene. Wer bereits einen Hula Hoop hat, bitte mitbringen.

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 Sommer

Starte fit und energiereich in den Sommer!

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 djc Fitness & Gesundheit](#)

Instagram: [svdj fitnessundgesundheit](#)

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!





SV-DJK
KOLBERMOOR e.V.

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

Neu! Bewegung Kinder 2,5-4 Jahre
Tabata-HIIT Training
Bodyforming
Hula Hoop Workout

**FRÜHJAHR
KURSPROGRAMM
2023**

KURSÜBERSICHT FRÜHJAHR 2023 – ALLE KURSE!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1 Pilates LG 11 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 17.04.2023 mit Marion Krattenmacher	24 Piloxing Booty + 13 EH 08.15-09.00 Uhr Kursstart: 18.04.2023 mit Monika Berngeher	0 Fit mit Ü60 13 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 19.04.2023 mit Karin Maier	2 Pilates Fortgeschr. 11 EH 8.30-9.25 Uhr Kursstart: 20.04.2023 mit Marion Krattenmacher	6 Yoga am Morgen 10 EH 8.30-10.00 Uhr Kursstart: 21.04.2023 mit Mechthild Brosch
REHA 10.00-10.45 Uhr	29 Zumba Gold 1 13 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 18.04.2023 mit Heidi Oberloher		13 Fitness m. d. Baby 6 EH 10.15-11.10 Uhr Kursstart: 20.04.2023 mit Sarah Leuwerink	REHA draußen und drinnen 10.15-11.00 Uhr
9 Bewegung Kinder 4-7 J. 8 EH 15.30-16.25 Uhr Kursstart: 17.04.2023 mit Moni+Anna Berngeher	REHA 9.00-9.45 Uhr	10 Bewegung Kinder 2,5-4 Jahre mit Eltern 6 EH 15.30-16.25 Kursstart: 19.04.2023 mit S. Leuwerink/l. Jablonski	27 Jumping Fitness 3 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 20.04.2023 mit Kristina Fischer	23 Piloxing Booty 12 EH 16.30-17.00 Uhr Kursstart: 21.04.2023 mit Monika Berngeher
11 Bewegung f. Kids 8-12 J. 8 EH 16.30-17.25 Uhr Kursstart: 17.04.2023 mit Monika Berngeher	26 Jumping Fit. 2 m.BBP-Teil 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 18.04.2023 mit Isabell Jablonski	12 Yoga für Kinder 8-12 J. 10 EH 17.00-18.00 Uhr Kursstart: 19.04.2023 mit Julia Kaiser	20 Hula Hoop 6 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 20.04.2023 mit Kathrin Simons	22 Piloxing 2 12 EH 17.00-17.55 Uhr Kursstart: 21.04.2023 mit Monika Berngeher
8 Hatha Yoga am Abend 10 EH 17.30-19.00 Uhr Kursstart: 17.04.2023 mit Mechthild Brosch	4 Stretch/Relax/Mind 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 18.04.2023 mit Melanie Oberneder	REHA 17.00-17.45 Uhr	5 Rückenfitness ab 40 6 EH 18.30-19.25 Uhr Kursstart: 20.04.2023 mit Kanut Wunsch	 <p>Bitte beachten sie :</p> <ul style="list-style-type: none">  Kurs findet nur online statt  Kurs findet nur vor Ort statt  Kurs vor Ort und online
18 Bodyforming 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 17.04.2023 mit Tanja Handtke	17 Mix all 13 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 18.04.2023 mit Tanja Handtke	19 Tabata + HIIT 13 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 19.04.2023 mit Juli Fischer	14 Body Athletics 12 EH 19.15-20.10 Uhr Kursstart: 20.04.2023 mit Laura Krattenmacher	
25 Jumping Fitness 1 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 17.04.2023 mit Kristina Fischer	21 Piloxing 1 12 EH 19.00-19.50 Uhr Kursstart: 18.04.2023 mit Meli Oberneder	3 Pilates (leicht +) Geübt 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 19.04.2023 mit Marion Krattenmacher	30 Zumba Gold 3 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 20.04.2023 mit Heidi Oberloher	
16 Fit durch den Sommer 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 17.04.2023 mit Juli Fischer	28 Zumba Mix 13 EH 20.00-20.55 Uhr Kursstart: 18.04.2023 mit Verena Nowak	07 Yoga all levels 10 EH 18.30-20.00 Uhr Kursstart: 19.04.2023 mit Julia Kaiser	Hatha Yoga Yoga ist eine Kombination aus Atem-Bewegung- und Entspannungübungen. 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.	
		15 BBP strong 13 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 19.04.2023 mit Ivonne Doriath	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.	

Kursgebühren: wir haben unsere Preise nicht erhöht!

Jumping Fitness	bei 12 EH Mitglieder SV-DJK 48,00 € / Nichtmitglieder 96,00 €
Yoga Erwachsene	bei 10 EH Mitglieder SV-DJK 45,00 € / Nichtmitglieder 90,00 €
Rückenfitness	bei 6 EH Mitglieder SV-DJK 18,00 € / Nichtmitglieder 36,00 €
Hula Hoop	bei 6 EH Mitglieder SV-DJK 20,00 € / Nichtmitglieder 40,00 €
Piloxing Booty Gesäß	bei 12 EH Mitglieder SV-DJK 24,00 € / Nichtmitglieder 48,00 €
alle anderen Kurse	bei 6 EH Mitglieder SV-DJK 18,00 € / Nichtmitglieder 36,00 €
	bei 11 EH Mitglieder SV-DJK 33,00 € / Nichtmitglieder 66,00 €
	bei 12 EH Mitglieder SV-DJK 36,00 € / Nichtmitglieder 72,00 €
	bei 13 EH Mitglieder SV-DJK 39,00 € / Nichtmitglieder 78,00 €

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

KURSORTE

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

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.



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.

Unsere Kinderkurse:

Bewegung für Kinder mit Eltern von 2,5-4 Jahren

Fördert und schult die Raumerfahrung, das Körperbewusstsein, das Koordinationsvermögen und den Gleichgewichtssinn. Durch den Einsatz von Hilfsmitteln z.B. Bälle oder durch spielerisches Tanzen lernen die Kinder den gemeinsamen Spaß an der Bewegung in der Gruppe.

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.