

Wir halten Dich fit!

SV-DJK
KOLBERMOOR e.V.



SOMMER KURSPROGRAMM 2023

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

**Anmeldung online unter:
www.svdjk.de/Kursprogramm**

Unsere Gesundheitskurse:

Pilates am Morgen

Mit Pilates werden sanft und gelenkschonend die tiefen Muskeln stimuliert, die Körpermitte gekräftigt, besonders Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Voraussetzung ist, dass die Grundübungen und die Atmung beherrscht werden. Vertiefungen des bereits Erlernten.

Pilates am Abend

Wiederholung der grundlegenden Pilates Regeln. Das Training variiert von den grundlegenden bis hin zu den fortgeschrittenen Übungen und stellt somit eine größere Herausforderung dar.

Pilates flow

Pilates flow ist eine fließende Form des klassischen Pilates.

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

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.

Unsere Fitnesskurse:

Tabata und HIIT

In dieser Stunde kommst Du so richtig ins Schwitzen! Mit dem hochintensiven Intervalltraining 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!

Bauch-Beine-Po

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.

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.

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.



KURSÜBERSICHT SOMMER 2023 – ALLE KURSE!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pilates am Morgen 5 EH 9.00-8.55 Uhr Kursstart: 31.07.2023 mit M. Krattenmacher	Pioxing Booty + 4 EH 8.15-9.00 Uhr Kursstart: 01.08.2023 mit Moni Berngehrer	Fit Ü60 4 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 02.08.2023 09.08./ 06.09./ 13.09. mit Karin Maier	Pilates flow 4 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 03.08.2023 10.08./ 07.09./ 14.09. mit Karin Maier	Hatha Yoga am Morgen 3 EH 8.30-10.00 Uhr Kursstart: 18.08.2023 25.08. / 01.09. Mit Mechthild Brosch
Reha 10.00-10.45 Uhr	Reha 9.00-9.45	REHA 17.00-17.45 Uhr		Reha draußen+drinnen 10.15-11.00 Uhr
Jumping Fitness 1 4 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 31.07.2023 mit Kristina Fischer	Jumping Gold 5 EH 10.00-10.55 Uhr Kursstart : 01.08.2023 mit M. Krattenmacher	Pilates am Abend 5 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 02.08.2023 mit M. Krattenmacher	Piloxing 4 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 03.08.2023 mit Moni Berngehrer	Alle Kurs finden im Spiegelsaal in der Turneralm statt
	BBP 5 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 01.08.2023 mit Juli Fischer	Zumba Mix 4 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 02.08.2023 mit Verena Nowak	Jumping Fitness 2 4 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 03.08.2023 mit Tanja Handtke	
	Tabata+HIIT 5 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 01.08.2023 mit Juli Fischer			

Kursgebühren:

Jumping Fitness	bei 4 EH Mitglieder SV-DJK 16,00 € / Nichtmitglieder	32,00 €	Alle Gesundheit/Fitness Kurse	bei 4 EH Mitglieder SV-DJK 12,00 € / Nichtmitglieder	24,00 €
Yoga	bei 3 EH Mitglieder SV-DJK 13,50 € / Nichtmitglieder	27,00 €	Alle Gesundheit/Fitness Kurse	bei 5 EH Mitglieder SV-DJK 15,00 € / Nichtmitglieder	30,00 €

Jumping- Fitness -für Sie und Ihn

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.

Jumping Gold - sanftes Springen

Trampolin springen mit mehreren Schwerpunkten, dem Cardio-Teil, der Körperkräftigung und dem Gleichgewicht. Zum Ausklang gibt es eine Relaxphase. Diese Stunde macht Spaß und alle Sinne werden gefördert. Sie ist sehr gut geeignet, für alle, die nicht so hoch und sanfter springen möchten.

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.

Aktuelle Infos zum Kursprogramm:
 Facebook: [sv djk Fitness & Gesundheit](https://www.facebook.com/svdjkFitnessGesundheit)
 Instagram: [svdj_k_fitnessundgesundheit](https://www.instagram.com/svdjk_fitnessundgesundheit)
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@svdj.de