

## Bewegung für Kids 9-12 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:

### **New!** Functional Training für Sie und Ihn!

Wir trainieren Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination mit verschiedenen Geräten oder dem eigenen Körpergewicht. Es beinhaltet Core-Training und trainiert alle Muskelketten mit zusammenhängenden Bewegungs-abläufen.

### **New!** 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!

### **New!** Core and stretch

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.

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**  WORLD JUMPING  
jump up your life!  
Zum Jumping Teil kommt noch ein Kräftigungsteil für Bauch Beine und Po.

**Wieder! Jumping Gold**  WORLD JUMPING  
jump up your life!

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.

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

### **Hula Hoop Workout**

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

### **Fit in den Herbst!**

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.



Wir halten Dich fit!

SV-DJK  
KOLBERMOOR e.V.



**New!** Selbstbehauptung für Mädchen  
Functional Training  
Tabata+HIIT Training  
Core and Stretch  
**Wieder!** Pilates für Anfänger  
Jumping Gold

HERBST  
KURSPROGRAMM  
2023

Aktuelle Infos zum KursproAktuelle 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)

# KURSÜBERSICHT HERBST 2023 – ALLE KURSE!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>1 Pilates LG</b> 13 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 18.09.2023 mit Marion Krattenmacher	<b>24 Piloxing Booty +</b> 12 EH 08.15-09.00 Uhr Kursstart: 19.09.2023 mit Monika Bergehrer	<b>0 Fit mit Ü60</b> 12 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 13.09.2023 mit Karin Maier	<b>2 Pilates Fortgeschr.</b> 13 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 21.09.2023 mit Marion Krattenmacher	<b>7 Yoga am Morgen</b> 9 EH 8.30-10.00 Uhr Kursstart: 15.09.2023 mit Mechthild Brosch
<b>REHA</b> 10.00-10.45 Uhr	<b>29 Zumba Gold 1</b> 12 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 19.09.2023 mit Heidi Oberloher		<b>14 Fitness mit dem Baby</b> 6 EH 10.15.11.10 Uhr Kursstart: 28.09.2023 mit Sarah Leuerverink	<b>REHA draußen und drinnen</b> 10.15-11.00 Uhr
<b>10 Bewegung Kinder 5-8 J.</b> 13 EH 15.30-16.25 Uhr Kursstart: 18.09.2023 mit Moni+Anna Bergehrer	<b>REHA</b> 9.00-9.45 Uhr	<b>REHA</b> 17.00-17.45 Uhr	<b>13 Ich fühle mich sicher u. stark! Für Mädchen von 8-14 J.</b> <i>New!</i> 6 EH 17.00-17.55 Uhr Kursstart: 21.09.2023 m. Tanja Heinzmann	<b>23 Piloxing</b> 13 EH 17.00-17.55 Uhr Kursstart: 22.09.2023 mit Monika Bergehrer
<b>11 Bewegung f. Kids 9-12 J.</b> 13 EH 16.30-17.25 Uhr Kursstart: 18.09.2023 mit Monika Bergehrer	<b>28 Jumping Gold</b> <i>Wieder!</i> 12 EH 10.00-10.55 Uhr Kursstart: 19.09.2023 mit Marion Krattenmacher	<b>12 Yoga für Kinder</b> 10 EH 17.15-18.15 Uhr Kursstart: 20.09.2023 mit Julia Kaiser	<b>27 Jumping Fitness</b> 13 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 21.09.2023 mit Kristina Fischer	
<b>9 Hatha Yoga am Abend</b> 9 EH 17.30-19.00 Uhr Kursstart: 18.09.2023 mit Mechthild Brosch	<b>26 Jumping 2 m.BBP-Teil</b> 12 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 19.09.2023 mit Isabell Jablonski	<b>16 Tabata +HIIT</b> <i>New!</i> 13 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 20.09.2023 mit Juli Fischer	<b>17 Core and stretch</b> <i>New!</i> 12 EH 18.15-19.00 Uhr Kursstart: 28.09.2023 mit Laura Krattenmacher	
<b>22 Hula Hoop</b> 13 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 18.09.2023 mit Kathrin Simons	<b>21 Mix all</b> 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 19.09.2023 mit Tanja Handtke	<b>3 Pilates (leicht +) Geübt</b> 13 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 20.09.2023 mit Marion Krattenmacher	<b>6 Rückenfitness ab 40</b> 10 EH 18.30-19.25 Uhr Kursstart: 21.09.2023 mit Kanut Wünsch	
<b>15 Functional Training</b> <i>New!</i> 13 EH 18.00 Uhr-18.55 Kursstart: 18.09.2023 mit Dominik Oswald	<b>30 Zumba Mix</b> <i>New!</i> 12 EH 19.30-20.25 Uhr Kursstart: 19.09.2023 mit Verena Nowak	<b>8 Yoga alle Level</b> 10 EH 18.30-20.00 Uhr Kursstart: 20.09.2023 mit Julia Kaiser	<b>4 Pilates für Anfänger</b> <i>Wieder!</i> 13 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 21.09.2023 mit Annette Resch	
<b>25 Jumping Fitness 1</b> 13 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 18.09.2023 mit Kristina Fischer		<b>19 BBP strong</b> 13 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 20.09.2023 mit Ivonne Doriath	<b>5 Stretch/Relax/Mind</b> 13 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 21.09.2023 mit Anja Mörtl	
<b>20 Fit in den Herbst</b> 13 EH 19.10-20.05 Uhr Kursstart: 18.09.2023 mit Juli Fischer			<b>18 Body Athletics</b> 12 EH 19.15-20.10 Uhr Kursstart: 28.09.2023 mit Laura Krattenmacher	
			<b>31 Zumba Gold 3</b> 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 21.09.2023 mit Heidi Oberloher	

KURSORTE
Spiegelsaal Turneralm
kleiner Kursraum, Turneralm
Gymnastikraum, Adolf-Rasp-Schule
Turnhalle, Adolf-Rasp-Schule
Fitnessraum, Pauline-Thoma Schule
Koordinationsraum Turneralm

## Bitte beachten sie :

 Kurs findet auch online statt

## Kursgebühren:

<b>Jumping Fitness</b>	bei 12 EH	Mitglieder SV-DJK	54,00 €/Nichtmitglieder	96,00 €
<b>Jumping Fitness</b>	bei 13 EH	Mitglieder SV-DJK	58,50 €/Nichtmitglieder	104,00 €
<b>Yoga Erwachsene</b>	bei 10 EH	Mitglieder SV-DJK	50,00 €/Nichtmitglieder	90,00 €
	Bei 9 EH	Mitglieder SV-DJK	45,00€/Nichtmitglieder	81,00 €
<b>alle Gesundheits-</b>	bei 6 EH	Mitglieder SV-DJK	21,00 €/Nichtmitglieder	36,00 €
<b>Fitness Kurse</b>	bei 10 EH	Mitglieder SV-DJK	35,00 €/Nichtmitglieder	60,00 €
	bei 12 EH	Mitglieder SV-DJK	42,00 €/Nichtmitglieder	72,00 €
	bei 13 EH	Mitglieder SV-DJK	45,50 €/Nichtmitglieder	78,00 €

**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.

### *New!* Wieder! Pilates für Anfänger

Die grundlegenden Pilates Regeln und Übungen werden gelehrt.

### 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.

## Unsere Kinderkurse:

### *New!* Für Mädchen: Ich fühle mich sicher und stark!

Selbstbehauptung betrifft alle Bereiche des täglichen Lebens und setzt weit vor dem Abwehren von körperlichen Übergriffen ein. Wir befassen uns gemeinsam im Kurs mit: eigene Stärke erkennen, eigene Stimme nutzen, auf Körpersprache achten, seinen Wohlfühlraum erkennen. Nein sagen, aber richtig! Gefühle wahrnehmen, Achtsamkeit trainieren, Erlernen einfacher Abwehrtechniken u.v.m.

### Fitness mit dem Baby

Dieser Kurs vereint zweierlei: Fitnesstraining 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.

### Bewegung für Kinder von 5-8 Jahren

Spielerisches Tanzen, Freude an der Bewegung und Bewegung zur Musik stehen im Vordergrund dieser Stunde.