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.

Neu! Jumping für Kids von 10-15 Jahren
Das Jumping Kids Training besteht aus verschiedenen Sprüngen, dynamische Sprints, Balance und Muskelaufbau Übungen- verpackt in Spielen und Musik.

Unsere Fitnesskurse:

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.

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!

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.

WORLD JUMPING

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

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
PILOXING

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

Piloxing Booty Power Workout für Gesäß und Oberschenkel!
PILOXING

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

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 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
ZUMBA fitness

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

Aktuelle Infos zum Kursprogramm:
Facebook: **sv djk Fitness & Gesundheit**
Instagram: **svdjk 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@svdjk.de

Wir halten Dich fit!

SV-DJK KOLBERMOOR e.V.

Neu! Jumping für Kids
neuer Kurs Jumping am Mittwoch
für die reife Generation Muskeltraining kräftig und gedehnt!

WINTER KURSPROGRAMM 2024

KURSÜBERSICHT WINTER 2024 – ALLE KURSE!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1 Pilates LG 10 EH 09.00-09.55 Uhr **Kursstart: 08.01.2024** mit Marion Krattenmacher	**19 Piloxing Booty +** 10 EH 08.15-09.00 Uhr **Kursstart: 09.01.2024** mit Monika Berngehrer	**0a Fit mit Ü60** 10 EH 09.00-09.55 Uhr **Kursstart: 10.01.2024** mit Karin Maier	**2 Pilates Fortgeschr.** 10 EH 9.00-9.55 Uhr **Kursstart: 11.01.2024** mit Marion Krattenmacher	**7 Yoga am Morgen** 10 EH 8.30-10.00 Uhr **Kursstart: 12.01.2024** mit Mechthild Brosch
0b Kräftig u.gedehnt Neu! 10 EH 09.00-09.55 Uhr **Kursstart: 08.01.2024 mit Karin Maier**	**26 Zumba Gold 1** 10 EH 9.00-9.55 Uhr **Kursstart: 09.01.2024** mit Heidi Oberloher	**REHA** 17.00-17.45 Uhr	**30 Fitness mit dem Baby** 6 EH 10.15.-11.10 Uhr **Kursstart: 11.01.2024** mit Sarah Leuverink	**REHA draußen und drinnen** 10.15-11.00 Uhr
REHA 10.00-10.45 Uhr	**REHA** 9.00-9.45 Uhr	**31 Jumping Kids 10-15J.** 6 EH 16.00-16.55 Uhr **Kursstart: 10.01.2024** mit Anja Mörtl	**29 Ich fühle mich sicher u. stark! für Mädchen von 8-14 J.** 6 EH 17.00-17.55 Uhr **Kursstart: 25.01.2024** mit Tanja Heinzmann	**Piloxing Booty** 10 EH 16.30-17.00 Uhr **Kursstart: 12.01.2024** mit Monika Berngehrer
9 Hatha Yoga Anfänger 10 EH 17.30-19.00 Uhr **Kursstart: 08.01.2024** mit Mechthild Brosch	**22 Jumping 2 mit BBP-Teil** 10 EH 18.00-18.55 Uhr **Kursstart: 09.01.2024** mit Tanja Handtke	**23 Jumping Fitness 3** Neu! 10 EH 18.00-18.55 Uhr **Kursstart: 10.01.2024** mit Manuela Hierl	**24 Jumping Fitness 4** 10 EH 18.00-18.55 Uhr **Kursstart: 11.01.2024** mit Kristina Fischer	**18 Piloxing** 10 EH 17.00-17.55 Uhr **Kursstart: 12.01.2024** mit Monika Berngehrer
17 Hula Hoop 10 EH 18.00-18.55 Uhr **Kursstart: 08.01.2024** mit Kathrin Simons	**16 Mix all** 10 EH 19.00-19.55 Uhr **Kursstart: 09.01.2024** mit Tanja Handtke	**11 Tabata +HIIT** 10 EH 18.00-18.55 Uhr **Kursstart: 10.01.2024** mit Juli Fischer	**12 Core and stretch** 10 EH 18.15-19.00 Uhr **Kursstart: 11.01.2024** mit Laura Krattenmacher	
10 Functional Training 10 EH 18.00 Uhr-18.55 **Kursstart: 08.01.2024** mit Dominik Oswald	**25 Zumba Mix** 10 EH 19.00-19.55 Uhr **Kursstart: 09.01.2024** mit Verena Nowak	**3 Pilates (leicht +) Geübt** 10 EH 18.00-18.55 Uhr **Kursstart: 10.01.2024** mit Marion Krattenmacher	**6 Rückenfitness ab 40** 10 EH 18.30-19.25 Uhr **Kursstart: 11.01.2024** mit Kanut Wünsch	
21 Jumping Fitness 1 10 EH 19.00-19.55 Uhr **Kursstart: 08.01.2024** mit Kristina Fischer		**8 Vinyasa Yoga Anfänger+Mittelstufe** Neu! 10 EH 19.00-20.15 Uhr **Kursstart: 10.01.2024** mit Kathrin Simons	**4 Pilates für Anfänger** 10 EH 18.00-18.55 Uhr **Kursstart: 11.01.2024** mit Annette Resch	
15 Fit in den Winter 10 EH 19.10-20.05 Uhr **Kursstart: 08.01.2024** mit Juli Fischer		**14 BBP strong** 10 EH 19.00-19.55 Uhr **Kursstart: 10.01.2024** mit Ivonne Doriath	**5 Stretch/Relax/Mind** 10 EH 19.00-19.55 Uhr **Kursstart: 11.01.2024** mit Anja Mörtl	
			13 Body Athletics 10 EH 19.15-20.10 Uhr **Kursstart: 11.01.2024** mit Laura Krattenmacher	
			27 Zumba Gold 3 10 EH 19.00-19.55 Uhr **Kursstart: 11.01.2024** 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:

Jumping Fitness	bei	10 EH	Mitglieder SV-DJK 45,00 € / Nichtmitglieder	80,00 €
	bei	6 EH	Mitglieder SV-DJK 31,00 € / Nichtmitglieder	48,00 €
Yoga Erwachsene	bei	10 EH	Mitglieder SV-DJK 50,00 € / Nichtmitglieder	90,00 €
alle Gesundheits-Fitness Kurse	bei	6 EH	Mitglieder SV-DJK 21,00 € / Nichtmitglieder	36,00 €
	bei	10 EH	Mitglieder SV-DJK 35,00 € / Nichtmitglieder	60,00 €
Piloxing Booty	bei	10 EH	Mitglieder SV-DJK 25,00 € / Nichtmitglieder	40,00 €

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.

Neu! Kräftig und gedehnt bis ins hohe Alter – für die reifere Generation

Mit gezieltem Muskeltraining werden die Muskelsubstanz und die Fitness erhalten bzw. gesteigert, dazu wird mit Dehnübungen die Flexibilität und das Gleichgewicht des Körpers erhöht, was zu einer höheren Lebensqualität führt.

Pilates für Anfänger

Die grundlegenden Pilates Regeln und Übungen werden gelehrt.

Pilates leicht Geübte+ Geübte- für Sie und Ihn

Voraussetzung ist, dass die Grundübungenund die Atmung beherrscht werden. Vertiefungen des bereits Erlernten.

Neu! Vinyasa Yoga für Anfänger und Mittelstufe

Bewegung und Atmung verbinden sich zu einem lebendigen Flow. Dieser schenkt deinem Körper Kraft, innere Balance und Flexibilität. Die anschließende Tiefenentspannung gibt dir Ruhe und Gelassenheit. Bitte bring eine Decke / Socken mit und wenn vorhanden Yogakissen und Block mit.

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:

Für Mädchen von 8-14 Jahren: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.