

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.

Kurs 12: Body Athletics-Ganzkörpertraining

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.

Kurs 13: 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.

Kurs 14: Crosstraining

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.

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

Kurs 15: Mix all

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

Kurs 16: 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.

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.

Kurs 17: Piloxing® – Pilates/Boxen/Tanz

PILOXING

Kurs 18: 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.

Kurs 19: 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.

WORLD JUMPING Trampolin-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- mit effektiver Kalorienverbrennung. Und das Wichtigste – es macht Spaß, bei toller Musik springt ihr euch gelenkschonend glücklich. Sprünge und Techniken sind leicht zu lernen.

Kurs 20: Jumping Fitness 1

WORLD JUMPING
jump up your goals!

Kurs 21: Jumping Fitness 2 mit BBP-Kräftigung

Kurs 22: Jumping Fitness 3

Kurs 23: 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 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.

Kurs 24: Zumba Gold 1

ZUMBA

Kurs 25: Zumba Gold 2

Unsere Kurse für Kinder:

Kurs 26: Für Mädchen: Ich fühle mich sicher und stark!

Für Mädchen von 8-14 Jahre

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.

Kurs 27: 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.

Kurs 28: 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.

Aktuelle Infos zum Kursprogramm:

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

Instagram: [svdjkg 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@svdjkg.de

Wir halten Dich fit!

SV-DJK
KOLBERMOOR e.V.

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

Neu! Wellpass
Gerne kannst Du bei uns mit Wellpass trainieren, bitte beachte die im Flyer aufgeführten Details*

**FRÜHJAHR
KURSPROGRAMM
2024**

KURSÜBERSICHT FRÜHJAHR 2024 – ALLE KURSE!



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
3 Pilates LG 14 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 08.04.2024 mit Marion Krattenmacher	18 Piloxing Booty + 14 EH 08.15-09.00 Uhr Kursstart: 09.04.2024 mit Monika Bergehrer	1 Fit mit Ü60 13 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 10.04.2024 mit Karin Maier	4 Pilates Fortgeschr. 13 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 11.04.2024 mit Marion Krattenmacher	8 Yoga am Morgen 8 EH 8.30-10.00 Uhr Kursstart: 12.04.2024 mit Mechthild Brosch
2 Kräftig u. gedehnt 14 EH 09.00-09.55 Uhr Kursstart: 08.04.2024 mit Karin Maier	24 Zumba Gold 1 14 EH 9.00-9.55 Uhr Kursstart: 09.04.2024 mit Heidi Oberloher	28 Jumping Kids 10-15J. 6 EH 16.00-16.55 Uhr Kursstart: 10.04.2024 mit Anja Mörtl	27 Fitness mit dem Baby 9 EH 10.15-11.10 Uhr Kursstart: 11.04.2024 mit M. Staudhammer	REHA draußen und drinnen 10.15-11.00 Uhr
REHA 10.00-10.45 Uhr	REHA 9.00-9.45 Uhr 10.00-10.50 Uhr	REHA 17.30-18.15 Uhr	26 Ich fühle mich sicher u. stark! für Mädchen von 8-14 J. 6 EH 17.00-17.55 Uhr Kursstart: 06.06.2024 mit Tanja Heinzmann	19 Piloxing Booty 13 EH 16.30-17.00 Uhr Kursstart: 12.04.2024 mit Monika Bergehrer
10 Hatha Yoga Anfänger 8 EH 17.30-19.00 Uhr Kursstart: 08.04.2024 mit Mechthild Brosch	REHA 17.00-17.45 Uhr	5 Pilates flow – für Sie und Ihn 13 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 10.04.2024 mit Monika Bergehrer	24 Jumping Fitness 3 13 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 11.04.2024 mit Anja Mörtl	17 Piloxing 13 EH 17.00-17.55 Uhr Kursstart: 12.04.2024 mit Monika Bergehrer
16 Hula Hoop 14 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 08.04.2024 mit Kathrin Simons	21 Jumping 2 m.BBP-Teil 14 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 09.04.2024 mit Tanja Handtke	9 Vinyasa Yoga Anfänger+Mittelstufe 13 EH 19.00-20.15 Uhr Kursstart: 10.04.2024 mit Kathrin Simons	12 Body Athletics 13 EH 18.15-19.10 Uhr Kursstart: 11.04.2024 mit Laura Krattenmacher	
20 Jumping Fitness 1 14 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 08.04.2024 mit Kristina Fischer	15 Mix all 14 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 09.04.2024 mit Tanja Handtke	13 BBP strong 13 EH 18.30-19.25 Uhr Kursstart: 10.04.2024 mit Ivonne Doriath	7 Rückenfitness ab 40 10 EH 18.30-19.25 Uhr Kursstart: 11.04.2024 mit Kanut Wünsch	
14 Crosstraining 12 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 08.04.2024 mit M. Staudhammer	23 Zumba Mix 14 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 09.04.2024 mit Verena Nowak		6 Pilates für Anfänger 13 EH 18.00-18.55 Uhr Kursstart: 11.04.2024 mit Annette Resch	
			11 Core and stretch 13 EH 19.20-20.05 Uhr Kursstart: 11.04.2024 mit Laura Krattenmacher	
			25 Zumba Gold 2 13 EH 19.00-19.55 Uhr Kursstart: 11.04.2024 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 14 EH	Mitglieder SV-DJK 63,00 €/Nichtmitglieder	112,00 €
	bei 13 EH	Mitglieder SV-DJK 58,50 €/Nichtmitglieder	104,00 €
Jumping Kids	bei 6 EH	Mitglieder SV-DJK 27,00 €/Nichtmitglieder	48,00 €
	bei 8 EH	Mitglieder SV-DJK 40,00 €/Nichtmitglieder	72,00 €
Yoga Erwachsene	bei 13 EH	Mitglieder SV-DJK 65,00 €/Nichtmitglieder	117,00 €
	bei 10 EH	Mitglieder SV-DJK 35,00 €/Nichtmitglieder	60,00 €
alle Gesundheits-Fitness Kurse	bei 12 EH	Mitglieder SV-DJK 42,00 €/Nichtmitglieder	72,00 €
	bei 13 EH	Mitglieder SV-DJK 45,50 €/Nichtmitglieder	78,00 €
	bei 9 EH	Mitglieder SV-DJK 31,50 €/Nichtmitglieder	63,00 €

***Wellpass** Bitte gib bei der Kursanmeldung an, dass Du über Wellpass trainierst. Ist ein Kurs ausgebucht kann dieser nicht mehr über Wellpass besucht werden. (die ausgebuchten Kurse findest Du unter www.svdjk.de/Kursprogramm. Nur ein Kurs täglich kann über Wellpass besucht werden.

Kurs 9: 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.

Kurs 10: Hatha Yoga für Anfänger am Abend

Sanfte Körper-, Atem-, und meditative Übungen, die jedem Kursteilnehmer/in die Möglichkeit geben, innerhalb seiner individuellen Voraussetzungen teilzunehmen. Für jeden geeignet, der Yoga auf eine ruhige und sanfte Art erleben möchte. Bitte Yogamatte und warme Kleidung mitbringen.

Unsere Fitnesskurse:

Kurs 11: 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

Unsere Gesundheitskurse:

Kurs 1: Fit mit Ü 60 – fit halten und bleiben nach der Lebensmitte

Die Mobilität, das Gleichgewicht, die Muskelkraft und die Freude in der Gemeinschaft Sport zu treiben, werden in diesem Kurs gleichermaßen gefördert.

Kurs 2: 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.

Kurs 3: Pilates für leicht Geübte- für Sie und Ihn

Mit Pilates werden sanft und gelenkschonend die tiefen Muskeln stimuliert, die Körpermitte gekräftigt, besonders Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur.

Kurs 4: Pilates für Fortgeschrittene- für Sie und Ihn

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

Kurs 5: Pilates flow – für Sie und Ihn

In dieser Stunde werden klassische Matenpilates-Übungen praktiziert und auch zu sog. „Flows“ zusammengefügt, um noch mehr Geschmeidigkeit in deinen Körper zu bringen. Auch Geräte, wie z. B. Pilates-Ball oder der Pilates-Ring kommen zum Einsatz“. Diese Stunde ist für jeden geeignet (leichte Vorkenntnisse sind aber von Vorteil)

Kurs 6: Pilates für Anfänger

Die grundlegenden Pilates Regeln und Übungen werden gelehrt.

Kurs 7: 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.

Kurs 8: Hatha Yoga am Morgen

Wir praktizieren Übungen für den Körper, den Atem und zur Entspannung. Unser Körper gewinnt an Stabilität und wird beweglicher. Es hilft uns Kraft zu schöpfen, innere Ruhe zu finden, Stress loszulassen, das Immunsystem zu stärken und achtsam zu sein. Deine individuelle Anatomie wird berücksichtigt. Du musst nicht sportlich oder gelenkig sein. Bitte Yogamatte und warme Kleidung mitbringen.