

Gesundheit

Flexi-Bar®

FLEXI-BAR®, der „flexible Stab“ setzt dort an wo andere Workouts nicht hinkommen, ... in der Tiefe. Kaum ein anderes Trainingsgerät ist in der Lage, die Muskelgruppen so gezielt anzusprechen, die für eine gerade, optimale Haltung verantwortlich sind.

Kursbeginn: Dienstag, 1. Okt.
Kursdauer: 10 x
Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Karl-Koch-Halle
Leitung: Petra Hofmann
Kursgebühr: 21 Euro (Mitglieder)
50 Euro (Gäste)

Bauch Beine Po und mehr

Spezielle Übungen für Bauch, Beine und Po zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Körpers. Ein einleitendes Aufwärmen sowie abschließende Dehn- und Entspannungsübungen gehören genauso dazu, wie ein abwechslungsreicher Einsatz von Kleingeräten.

Kursbeginn: Dienstag, 1. Okt.
Kursdauer: 10 x
Zeit: 19:45 - 21:00 Uhr
Ort: Karl-Koch-Halle
Leitung: Petra Hofmann
Kursgebühr: 21 Euro (Mitglieder)
50 Euro (Gäste)

Präventive Gymnastik

Schwerpunkte sind: Herz-Kreislauftraining, Koordination, funktionelle Gymnastik und Entspannung. In das Training werden häufig Kleingeräte einbezogen.

Kursbeginn: Dienstag, 10. Sept.
Kursdauer: 12 x
Kurs 1
Zeit: 17:30 - 18:30 Uhr
Kurs 2
Zeit: 18:45 - 19:45 Uhr
Kurs 1 & 2:
Ort: Karl-Koch-Halle
Leitung: Christel Luginsland
Kursgebühr: 25 Euro (Mitglieder)
59 Euro (Gäste)

Pilates

Ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tiefen Muskeln gekräftigt werden. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung mit ein.

Kursbeginn: Donnerstag, 12. Sept.
Zeit: 9:00 - 10:00 Uhr
Ort: Alfred-Fögen-Halle
Leitung: Sabine Schneider
Kursgebühr: 25 Euro (Mitglieder)
59 Euro (Gäste)



**Sportvereinigung
Hirschlanden-
Schöckingen
1947 e. V.**

Spaß
Vitalität
Gesundheit
Geselligkeit

Kursangebote

Fitness & Gesundheit & Spaß



Herbst 2013

Absolvieren Sie eine kostenlose Probestunde!

**Aerobic Bauch Beine Po Body-Fit Bodytoning
Flexi-Bar HOT IRON™ Langhantel Pilates
Präventive Gymnastik Step-Aerobic
Trampolin**

Werden Sie fit!

Jetzt heißt es fit werden bevor der Winter Einzug hält. Also, keine Ausreden und jetzt einsteigen ins persönliche Fitnessprogramm. Gerade im Herbst lassen sich Ausdauer, Kraft und Gesundheit optimal trainieren.

Durch regelmäßiges Fitnessstraining werden Sie Leistungsfähigkeit und persönliches Wohlbefinden erhalten oder noch weiter steigern. Wenn Sie wollen, auch mehrmals pro Woche.

Probieren Sie es aus!

Anmeldung und Kursgebühren

Alle Kurse finden in der Regel 12x statt (Ausnahmen sind gekennzeichnet), die Kursgebühren können per Lastschrift oder per Überweisung bei Kursbeginn bezahlt werden:

SVGG Hirschlanden-Schöckingen Volksbank LB

IBAN: DE69 6049 0150 0060 4500 10
BIC: GENODES1LGB

Zur Anmeldung bitte beigefügte

- **Kursanmeldung 2013**

ausfüllen und bei den Übungsleiterinnen oder der Geschäftsstelle abgeben:

Ditzinger Straße 9
71254 Ditzingen-Hirschlanden
Tel.: 07156-6365 Fax: 07156-6315
E-Mail: info@svgg-online.de
I-Net: www.SVGG-online.de

Öffnungszeiten:

Mittwoch: 17:00 - 19:00 Uhr
Donnerstag: 8:30 – 12:00 Uhr
Freitag: 15:30 – 17:30 Uhr

HOT IRON™ - Langhantel-Training

Deutliche Körperfettreduktion, eine knackige Muskulatur und eine Kräftigung des Rückens sind nur einige der Trainingseffekte des HOT IRON™-Trainings. Unabhängig von Alter und Fitness kann jeder in dieses geniale Figursystem einsteigen. Einfache, motivierende Bewegungen und mitreißende Musik bei perfekten Trainingsreizen und höchstmöglicher Sicherheit lassen die Teilnehmer ein Figurlevel erreichen, von dem sie immer träumten. Den Einstieg in das Langhantel-Training inkl. Technik-Einweisung ermöglichen wir Ihnen gerne. Mit nicht mehr als 50 Wiederholungen wird jeder Muskel tatsächlich im Bereich Kraftausdauer trainiert. Dieses Training ist ebenfalls für ambitionierte Sportler bestens geeignet, die sich die Grundübungen per Trainingsgewicht zur Herausforderung machen können. Mit der Langhantel werden nicht nur die Arme, sondern auch die Beine, der Rücken und der Bauch gekräftigt.

Kurs 1:

Kursbeginn: Montag, 9. Sept.
Zeit: 20:00 – 21:15 Uhr

Kurs 2:

Kursbeginn: Freitag, 13. Sept.
Zeit: 18:00 – 19:00 Uhr

Kurs 3:

Kursbeginn: Freitag, 13. Sept.
Zeit: 19:00 – 20:00 Uhr

Kurs 1,2,3:

Ort: Alfred-Fögen-Halle
Leitung: Sandra Scholl
Kursgebühr: 25 Euro (Mitglieder)
59 Euro (Gäste)

Fitness

Trampolin für Erwachsene Schwerelosigkeit leicht gemacht!

Wer hat Lust mal abzuheben und sicher zu landen? Diese Möglichkeit bieten wir allen Erwachsenen in kleinen Übungsgruppen, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursbeginn: Mittwoch, 11. Sept.
Zeit: 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Alfred-Fögen-Halle
Leitung: Michaela Columpsi
Kursgebühr: 40 Euro (Mitglieder)
70 Euro (Gäste)

Step-Aerobic (für jeden Mann und jede Frau)

Besonders die Muskulatur von Beinen und Po wird bei dieser beliebten Fitness-Variante trainiert. Durch das Hinauf- und Hinuntersteigen auf eine kleine Fußbank wird ein gelenkschonendes Stufentraining nachempfunden. Aber auch die Arme werden durch die intensiven Auf- und Abbewegungen dieses Fitnessprogramms gestärkt.

Kursbeginn: Mittwoch, 11. Sept.
Zeit: 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Alfred-Fögen-Halle
Leitung: Olga Messler
Kursgebühr: 25 Euro (Mitglieder)
59 Euro (Gäste)

Body-Fit

Kräftigung des Rücken- und Rumpfbereichs zur Stabilisierung des Bewegungsapparates sowie Fettabbau sind gleichermaßen Bestandteile des Kurses.

Kursbeginn: Mittwoch, 11. Sept.
Kurs 1:
Zeit: 8:45 - 10:00 Uhr
Kurs 2:
Zeit: 10:00 – 11:15 Uhr
Kurs 1 & 2:
Ort: Karl-Koch-Halle
Leitung: Alba Maccarone
Kursgebühr: 25 Euro (Mitglieder)
59 Euro (Gäste)

Aerobic

Der Klassiker. Hier werden verschiedene Schritte zu einer Choreographie zusammengestellt, die die Ausdauer fordert und gleichzeitig die Koordination verbessert.

Kursbeginn: Donnerstag, 12. Sept.
Zeit: 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: Alfred-Fögen-Halle
Leitung: Lena Piesker
Kursgebühr: 25 Euro (Mitglieder)
59 Euro (Gäste)

Bodytoning

Mit einem intensiven Aufwärmen bereiten wir unseren Körper auf das Straffen und Kräftigen vor. Wir arbeiten mit leichten Gewichten und Gummibändern. Der Schwerpunkt dieser Stunde liegt im Kräftigungsteil.

Kursbeginn: Donnerstag, 12. Sept.
Zeit: 20:30 - 21:30 Uhr
Ort: Alfred-Fögen-Halle
Leitung: Lena Piesker
Kursgebühr: 25 Euro (Mitglieder)
59 Euro (Gäste)