

K S C

Gesundheitssport

Programm
für das
Schuljahr 2011/2012



- Allgemeine Hinweise:
- 1) Die folgenden Angebote stehen allen Vereinsmitgliedern offen und finden ganzjährig mit Ausnahme der Schulferien statt.
 - 2) Sofern nicht anders angegeben werden alle Stunden in gemischten Gruppen durchgeführt.
 - 3) Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich.
 - 4) Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen, da diese nicht vom Verein gestellt werden.
 - 5) Weitere Infos bei der Abteilungsleitung unter Tel. 089 / 990 200 81

Montag

- 10.15 – 11.15 **Wellnessgymnastik**
Funktionelles Muskeltraining mit speziellen Bewegungs-, Dehn- und Atemtechniken. Bitte Turnschuhe, Matte und Handtuch mitbringen.
Gymnastikraum, Hauptschule, Kellergeschoss, ÜL Fr.Kölle
- 17.00 – 18.00 **Rundum fit – Spaß an Bewegung**
Abwechslungsreiche, wirbelsäulenschonende Gymnastik, auch für Neu- und Wiedereinsteiger
Silva-Schule, Gruber Str., ÜL Fr. Vanzelli-Jäger
- 18.00 – 19.00 **Rundum fit – Damengymnastik**
Stundeninhalt s.o.
Silva-Schule, Gruber Str., ÜL Fr. Vanzelli-Jäger und Fr.Leopold (SVH) im Wechsel.
- 18.00 – 19.00 **Bodytalk**
Ganzkörpertraining für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Entspannung
Grundschule II, Martin-Luther-Str., ÜL Fr. Knauf
- 19.00 – 20.00 **Gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik für Damen**
Herz-Kreislauf-Training, Stärkung der Hauptmuskelgruppen, Dehnübungen, präventive Rückenübungen, mit Musik
Grundschule II, Martin-Luther-Str., ÜL Fr. Klingseisen
- 20.00 – 21.00 **Gesundheitsorientierte Fitnessgymnastik für alle**
Stundeninhalt s.o.
Grundschule II, Martin-Luther-Str., ÜL Fr. Klingseisen

Dienstag

- 20.00 – 21.00 **Powergymnastik**
Fitness für Anspruchsvolle mit Lauf- und Sprungübungen, Kraftausdauertraining, Stretching
Gymnasium, ÜL Fr. Frank

20.00 – 21.00

Fitness- und Konditionsgymnastik

Wirbelsäulengerecht, Gymnasium, ÜL Fr. Kölle

Mittwoch

8.30 – 10.00

Walking / Nordic-Walking

Auch für Nichtmitglieder, Treffpunkt Ecke Räterstr./ Heimstettener Moosweg, ÜL Fr. Klingseisen

19.00 – 20.00

Fit von Kopf bis Fuß

Power-Workout, intensive Kräftigung der Rücken-, Bauch-, Bein- und Po-Muskulatur mit und ohne Handgerät
Grundschule II, Martin-Luther-Str., ÜL Fr. Mayr

19.00 – 20.00

Fitnessstraining „Fit und Gesund“

Ein Gymnastikangebot der Abt. Ski- und Bergsport mit Musik.
ÜL Fr. Vanzelli-Jäger

20.00 – 21.00

Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur werden alltägliche Rückenprobleme behoben und Verspannungen gelöst.
Grundschule II, Martin-Luther-Str., ÜL Fr. Mayr

Donnerstag

16.00 – 17.00

Präventiver Seniorensport

Präventive Gymnastik auf die ganz lockere Art, mit Musik
Grundschule II, Martin-Luther-Str., ÜL Fr. Jaenke

17.00 – 18.00

Spezielle Wirbelsäulengymnastik für Damen

Durch gezielte Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur werden alltägliche Rückenprobleme behoben und Verspannungen gelöst. Eine kleine Rückenschule soll sie zu einem rückenfreundlichen Alltagsverhalten bewegen.
Grundschule II, Martin-Luther-Str., ÜL Fr. Jaenke

19.00 – 20.00

Konditionsgymnastik

in Verbindung mit Bodytuning und Skigymnastik, bitte feste Hallenschuhe mitbringen.
Grundschule II, Martin-Luther-Str., ÜL Fr. Kölle

19.30 – 20.30

Fit von A bis Z

Präventives Sportprogramm der Abt. Ski- und Bergsport
Hauptschule, Hauptstr., kleine Halle, ÜL Fr. Völker-Schwierz