



Ganzkörperkräftigung - sanft und effektiv*

Mit effektiven Dehn- + Kräftigungsübungen für die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskeln wird Rückenproblemen vorgebeugt sowie die Beweglichkeit und Körperwahrnehmung gefördert.

Kontakt: Silvia List

frauen.gesundheitssport@sv-ohmenhausen.de

mittwochs, ab 08.02.2023 (7x) 20.00-21.15 Uhr

Treffpunkt: Turn- + Festhalle

*Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.



**Pluspunkt
Gesundheit**
DEUTSCHER TURN- UND SPORTBUND

Rückenfit mit dem Flexi-Bar

Wir trainieren gezielt unsere Rückenmuskulatur. Durch die Schwingungen des Flexi-Bars werden die tiefliegenden Rumpf-, Bauch- und Schultermuskeln aktiviert, gleichzeitig werden Ausdauer und Koordination trainiert. Und außerdem macht es Spaß!

Kontakt: Silvia List

frauen.gesundheitssport@sv-ohmenhausen.de

mittwochs, ab 08.02.2023 (7x) 18.00 - 19.00 Uhr

19.00 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Turn- + Festhalle

Rücken-Fit – schwingvoll gesund bleiben

Es erwartet Sie ein vielseitiges, abwechslungsreiches und rückengesunden Fitness-Training mit Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen zur Verbesserung Ihrer Fitness mit Spaßfaktor.

Kontakt: Silvia List

frauen.gesundheitssport@sv-ohmenhausen.de

donnerstags, ab 09.02.2023 (7x) 19.00 - 20.00 Uhr

Treffpunkt: Turn- + Festhalle

Pilates

Mattentraining nach der Pilates Original Methode

Wir kräftigen und dehnen unseren Körper von Kopf bis Fuß. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der Rumpfmuskulatur, die uns im Alltag Kraft gibt. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen zum Schnuppern.

Bitte mitbringen: großes Handtuch

Kontakt: Lilo Maurer

frauen.pilates@sv-ohmenhausen.de

dienstags, ab 10.01.2023 (6x) + 28.02.2023 (5x)

Fortgeschrittene

19.30-20.30 Uhr

Treffpunkt: Turn- + Festhalle

Fit mit Hula-Hoop

Reifen schnappen - und los geht's! Mit einem Mix aus Hullern und Kraftübungen trainieren wir den ganzen Körper, verbessern Ausdauer und Koordination, stärken Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken mit jeder Menge Spaß.

Bitte mitbringen wenn vorhanden: Fitness -Hula-Hoop.

Kontakt: Ines Wiesenfarth

frauen.fitness@sv-ohmenhausen.de

donnerstags, ab 12.01.23 (11x) 18.00-19.00 Uhr

Treffpunkt: Turn- + Festhalle

Aqua-Gym

Kontakt: Ines Breibach

frauen.aqua@sv-ohmenhausen.de

Yoga

Mit Hilfe unserer Atmung stärken, dehnen und entspannen wir unseren Körper, finden unsere geistige und seelische Balance, bauen Spannungen und Stress ab, lassen los und kommen zur Ruhe.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, warme Decke

Kontakt: Birgit Marx

frauen.yoga@sv-ohmenhausen.de

mittwochs, ab 11.01.2023 (11x) 17.30-18.45 Uhr

19.00-20.15 Uhr

Treffpunkt: Turn- und Festhalle, Vereinsraum

Body Fit

Auspowern – abschalten – runterkommen und Spaß beim Sport haben! Das Ganzkörpertraining für dein Herzkreislaufsystem, deine Fettverbrennung sowie deine Muskeln. Auf geht's ins Body Fit!

Bitte mitbringen: Handtuch

Kontakt: Ines Wiesenfarth

frauen.fitness@sv-ohmenhausen.de

donnerstags, ab 12.01.23 (4x) 19.00-20.00 Uhr

Treffpunkt: Turn- + Festhalle

Lasst uns tanzen!

Sich gemeinsam zur Musik bewegen, das Koordinationsvermögen verbessern und – vor allem – Spaß haben! Zwischen Warm Up und Cool Down erarbeiten wir uns eine einfache Choreo. An jedem Termin gibt es eine andere Musikrichtung: Latin Dance, Hip Hop, Blues -für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Kontakt: Sandra Rudolf

frauen.fitness@sv-ohmenhausen.de

mittwochs, ab 11.01.23 (4x) 18.00-19.00 Uhr

Treffpunkt: Turn- + Festhalle

Unsere Kursleiterinnen auf einem Blick:

- Breibach, Ines
Trainerin C Breitensport, 4XF Instructor Core + Stability, Schwimmtrainerin
Tel. 580660
- List, Silvia
Trainerin C Breitensport, Übungsleiterin B Prävention + Rehabilitation, DTB-Trainerin Beckenboden + Sturzprävention
Tel. 55472
- Marx, Birgit
Yoga-Lehrerin, Krankenschwester
Tel. 509917
- Maurer, Lilo
Physiotherapeutin, Pilates-Mattentrainerin
Tel. 2669360
- Rudolf, Sandra
Tel. 015146287678
- Wiesenfarth, Ines
Kursleiterin Hula Hoop
Tel. 015204745402

Kursbedingungen:

1. Anmeldung

Sie erfolgt telefonisch beim jeweiligen Kursleiter oder während der z.Zt. laufenden Kurse. Die Anmeldung zu den Kursen ist verbindlich.

2. Bezahlung

Die Kursgebühren betragen für Mitglieder 4€/Std, für Nichtmitglieder 8€/Std (Kurs „Babys in Bewegung“ 5€/7€) und sind bei Kursbeginn bar an die Kursleitung zu entrichten.

3. Rücktritt

Der SVO kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall einer Kursleiterin oder anderer nicht von ihm zu vertretenden Gründe, vom „Vertrag“ zurücktreten. Die entrichtete Gebühr wird in diesem Fall erstattet. Für nicht besuchte Kurszeiten wird kein Ersatz geleistet.

- Bei Nichtzustandekommen eines Kurses erfolgt eine Benachrichtigung ca. 1 Woche vor dem geplanten Kursbeginn. Ansonsten erfolgen keine gesonderten Benachrichtigungen.

4. Nach Absprache mit dem Kursleiter kann bei freien Plätzen an einer Schnupperstunde teilgenommen werden.

Kursprogramm

der Abteilung Frauengymnastik des
SV 1923 Ohmenhausen e.V.

Winter 2023



unsere allgemeinen Übungsstunden:

Frauengymnastik	montags,	18.30-19.30 Uhr
	montags,	19.30-20.30 Uhr
	freitags,	19.00-20.00 Uhr
Senioren-gymnastik	montags,	08.30-09.30 Uhr
	mittwochs,	09.00-09.45 Uhr
Schwimmen f. Senioren	1.-3. Montag,	18.00-19.00 Uhr
Familienschwimmen	4. Montag,	18.00-19.00 Uhr
move – Klasse 1-4	montags,	16.00-17.30 Uhr
Vorschüler	freitags,	14.00-15.00 Uhr
Eltern-Kind 1	freitags*,	15.00-15.45 Uhr
Eltern-Kind 2	freitags*,	15.45-16.30 Uhr

*Zeiten im Winterhalbjahr