

Kursprogramm

der Abteilung „Fitness für alle“
SV 1923 Ohmenhausen e.V.



Frühling/ Sommer 2024

Ganzkörperkräftigung - sanft und effektiv*



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

Kursleitung: Silvia List

Mittwoch, ab 10.04.2024 (12x)

20.00-21.15 Uhr

Treffpunkt: Turn- + Festhalle

*Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.

Fit mit Hula-Hoop

Reifen schnappen - und los geht's! Mit einem Mix aus Hüllern 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

Kursleitung: Ines Wiesenfarth,

Donnerstag, ab 11.04.2024 (11x)

18.00-19.00 Uhr

Treffpunkt: Turn- + Festhalle

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!

Kursleitung: Silvia List

Mittwoch, ab 10.04.2024 (12x)

18.00-19.00 Uhr

19.00-20.00 Uhr

Treffpunkt: Turn- + Festhalle

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

Kursleitung: Birgit Marx

Mittwoch, ab 10.04.2024 (12x)

17.30-18.45 Uhr

19.00-20.15 Uhr

Treffpunkt: Turn- und Festhalle, Vereinsraum

Rücken-Fit – schwungvoll gesund bleiben

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

Kursleitung: Silvia List

Donnerstag, ab 11.04.2024 (12x)

19.00-20.00 Uhr

Treffpunkt: Turn- + Festhalle

neu ... neu ... neu ... neu

Dance like nobody's watching

Tänze, als würde dir niemand zuschauen – denn bei diesem Kurs sind wir unter uns und der Spaß am Tanzen steht im Vordergrund! Verschiedene Choreografien zu coolen Songs lassen die Endorphine ansteigen und die Kalorien schmelzen.

Kursleitung: Verena Portscheller

Mittwoch, ab 10.04.2024 (10x)

17.00-18.00 Uhr

Treffpunkt: Turn- + Festhalle

Aqua-Gym (ausgebucht)

Für alle, die Spaß am Wasser und an sportlicher Bewegung haben, werden hier bei flotter Musik alle Muskelpartien gekräftigt, die Beweglichkeit gesteigert und das Herz-Kreislauf-System trainiert.

Kursleitung: Ines Breibach

Donnerstag, ab 11.04.2024 (belegt)

18.30-19.15 Uhr

Freitag, ab 12.04.2024 (belegt)

19.15-20.00 Uhr

Treffpunkt: Lehrschwimmbecken

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt unter frauen.gesundheitssport@sv-ohmenhausen.de oder während der Kursstunden. Die Kursgebühren betragen pro Übungsstunde für Mitglieder 4€ und für Nichtmitglieder 8€ und sind am ersten Kurstermin für den gesamten Kurs bar an die jeweilige Kursleiterin zu zahlen.

Wir heißen Sie auch bei unseren allgemeinen Übungsstunden herzlichst willkommen!

Frauengymnastik	montags, freitags,	18.30-19.30 Uhr + 19.30-20.30 Uhr 19.00-20.00 Uhr
Senioren-gymnastik	montags, mittwochs,	08.30-09.30 Uhr (ev. Gemeindehaus) 09.00-09.45 Uhr
Schwimmen für Senioren	montags,	18.00-19.00 Uhr (1.-3. Montag im Monat)
Familienschwimmen	montags,	18.00-19.00 Uhr (4. Montag im Monat)
Vorschüler	freitags,	14.00-15.00 Uhr
Eltern-Kind-Turnen 1+2	freitags,	15.00-16.00 Uhr* + 16.00-17.00 Uhr* (*Sommerzeiten)
move, Kinder 1.-4. Klasse	montags,	16.00-17.30 Uhr