

# Kursprogramm

der Abteilung „Fitness für alle“

SV 1923 Ohmenhausen e.V.

## Herbst/Winter 2024



### 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*,	15.00-16.00 Uhr
Eltern-Kind 2	freitags*,	16.00-17.00 Uhr

\*Zeiten im Sommerhalbjahr

### Kursbedingungen:

#### 1. Anmeldung

Sie erfolgt schriftlich unter [frauen.gesundheitssport@sv-ohmenhausen.de](mailto:frauen.gesundheitssport@sv-ohmenhausen.de) oder persönlich während der laufenden Kurse. Die Anmeldung zu den Kursen ist verbindlich.

#### 2. Bezahlung

Die Kursgebühren betragen für Mitglieder 4€/Std, für Nichtmitglieder 8€/Std 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.

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

#### 5. Nach Absprache mit der Kursleitung kann bei freien Plätzen an einer Schnupperstunde teilgenommen werden.

### Unsere Kursleiterinnen auf einem Blick:

#### • Breibach, Ines

Trainerin C Breitensport, 4XF Instructor Core + Stability, Schwimmtrainerin

#### • List, Silvia

Trainerin C Breitensport, Übungsleiterin B Prävention + Rehabilitation, DTB-Trainerin Beckenboden + Sturzprävention

#### • Marx, Birgit

Yoga-Lehrerin, Krankenschwester

#### • Portscheller, Verena

Trainerin C Breitensport Gymnastik/Rhythmus/Tanz

#### • Wiesenfarth, Ines

Kursleiterin Hula Hoop



## Ganzkörperkräftigung, sanft + effektiv\*

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

Trainerin: Silvia List

**mittwochs, ab 18.09.2024 (13x)** 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.

Trainerin: Ines Wiesenfarth

**donnerstags, ab 19.09.24 (12x)** 18.00-19.00 Uhr

Treffpunkt: Turn- + Festhalle

## 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.

Trainerin: Silvia List

**donnerstags, ab 19.09.24 (12x)** 19.00-20.00 Uhr

Treffpunkt: Turn- + Festhalle

## Aqua-Gym (ausgebucht)

Trainerin: Ines Breibach,

**donnerstags** 18.30-19.15 Uhr

**freitags** 19.15-20.00 Uhr

## 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 Liegetuch

Trainerin: Birgit Marx

**mittwochs, ab 11.09.24 (13x)** 17.30-18.45 Uhr

19.00-20.15 Uhr

Treffpunkt: Turn- + Festhalle, Vereinsraum



**Pluspunkt  
Gesundheit**

DEUTSCHER TURNER-BUND

## 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!

Trainerin: Silvia List

**mittwochs, ab 18.09.24 (13x)** 18.00-19.00 Uhr

19.00-20.00 Uhr

Treffpunkt: Turn- + Festhalle

*neu: immer dienstags ab 19:00 Uhr!*

## Dance like nobody's watching

Tanze, 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.

Trainerin: Verena Portscheller

**dienstags, ab 17.09.24 (10x)** 19.00-20.00 Uhr

Treffpunkt: Turn- + Festhalle