

Kursprogramm

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



Winter/Frühjahr 2026

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 14.01.2026 (9x)

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 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

Kursleitung: Ines Wiesenfarth,

Donnerstag, ab 08.01.2026 (10x)

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 14.01.2026 (9x)

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 07.01.2026 (10x)

10.00-11.15 Uhr

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 15.01.2026 (9x)

19.00-20.00 Uhr

Treffpunkt: Turn- + Festhalle

DanceFit – Tanz dich fit!

Fitness und Spaß vereint: bei diesem Kurs tanzen wir zu Gute-Laune-Hits und lernen einfache Choreografien.

Für alle, die sich auspowern und dabei die Freude am Tanzen entdecken wollen.

Kursleitung: Verena Portscherl

Dienstag, ab 13.01.2026 (10x)

19.00-20.00 Uhr

Treffpunkt: Turn- + Festhalle

Aqua-Gym (ausgebucht)

Diese Kurse können wegen der Hallenschließung z.Zt. nicht stattfinden.

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt unter fit.gesundheitssport@sv-ohmenhausen.de oder während der Kursstunden.
Weitere Informationen siehe QR-Code oder Homepage.



Wir heißen Sie auch bei unseren allgemeinen Übungsstunden herzlichst willkommen!

Frauengymnastik

montags,

18.30-19.30 Uhr + 19.30-20.30 Uhr

freitags,

19.00-20.00 Uhr

montags,

08.30-09.30 Uhr (ev. Gemeindehaus)

mittwochs,

09.00-09.45 Uhr

montags,

Halle geschlossen

montags,

Halle geschlossen

freitags,

14.00-15.00 Uhr

freitags,

15.00-15.45 Uhr* + 15.45-16.30 Uhr* (*Winterzeiten)

montags,

16.00-17.30 Uhr

move, Kinder 1.-4. Klasse