

# 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



**Pluspunkt  
Gesundheit**  
deutscher Turn- und Sportbund

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 – schwingvoll 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 Portscheller

**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](mailto: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,  
freitags,

18.30-19.30 Uhr + 19.30-20.30 Uhr  
19.00-20.00 Uhr

Seniorengymnastik

montags,  
mittwochs,

08.30-09.30 Uhr (ev. Gemeindehaus)  
09.00-09.45 Uhr

Schwimmen für Senioren  
Familienschwimmen  
Vorschüler

montags,  
montags,

Halle geschlossen  
Halle geschlossen

Eltern-Kind-Turnen 1+2

freitags,  
freitags,

14.00-15.00 Uhr

move, Kinder 1.-4. Klasse

montags,

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

16.00-17.30 Uhr