

# Tabelle1



## Fitness & Gesundheit

Abteilungsleiter: Jutta Rühle  
Telefon: 07151 / 6 79 08

### Trainingszeiten

Stand: 01.01.2017

Gruppe	Tag	Zeit	Ort	Übungsleiter
--------	-----	------	-----	--------------

#### Fitness-Kompakt

Wer keine Couch-Potato sein will, macht hier mit! Mit fetziger Musik und Geräten wie Step, Petziball, Theraband und Stab etc. ist der Kurs nie langweilig. Wir fördern so den Aufbau aller großen Muskeln (Bauch, Beine, Po) und tun was für die Kondition! Der Kurs eignet sich für alle, die fit werden und/oder bleiben möchten.

Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Erwachsene ab 18 Jahre	Mo	20.00-21.30	BeuHalle	Carmen Müller
------------------------	----	-------------	----------	---------------

#### Trampolin

Das große Trampolin ist ein einzigartiges Sportgerät. Unter fachgerechter Anleitung wird hier mit viel Spaß gesprungen. Die Jugendlichen im Alter von 10-18 Jahren lernen gezielt die Sprünge sauber und richtig zu springen, vom Strecksprung bis zum Salto vorwärts und rückwärts. Wer Lust aufs Springen bekommen hat, kann einfach mal vorbei kommen.

Jugendliche ab 10-18 Jahren	Fr	17.00-20.00	BeuHalle	Laura Gommel, Yannick Wahler Lucas Kalisch, Nico Kalisch
-----------------------------	----	-------------	----------	---

#### Rope-Skipping

##### Kinder ab 6 Jahren:

	Do	15.30-18.00	Stiftshof	Natalie Decaro
	Mo	18.30-20.00	BeuHalle	Natalie Decaro

Training.Fitness&Gesundheit

# Tabelle 1

## Walking/Nordic-Walking

Bewegen Sie sich mit uns an der frischen Luft! Dieser Kurs ist ideal für alle, die sich gerne draußen gezielt bewegen wollen. Unter Anleitung lernen Sie hier das richtige und effektive "Gehen", das Ideale zur Stärkung von Herz und Kreislauf. Walken Sie sich fit - in der Gruppe macht es doppelt Spaß!

Frauen & Männer ab 18 Jahre	Di	17.45-19.00	GymHalle (Treffpunkt)	Anita Fritz
	Sa	08.30-09.30	Stadion (Treffpunkt)	Anita Fritz

## Wirbelsäulengymnastik

Für Personen, die ein rückenfreundliches Alltagsverhalten erreichen wollen. Bei dieser Wirbelsäulengymnastik werden Übungen u.a. nach der Methode von Dr. Brügger durchgeführt. Dabei stehen sowohl rückenkräftigende und stabilisierende Übungen als auch Dehnübungen im Vordergrund, um ein durch einseitige Alltagsbewegungen hervorgerufenen Muskelungleichgewicht wieder in ein gestärktes Muskelgleichgewicht umzuwandeln.

Erwachsene ab 18 Jahre	Mi	17.45-18.45	GymHalle	Anja Schneider
	Fr	08.15-09.15	GymHalle	Trixa Ridder

## Rückenfit

Ein vielseitiges Training macht euch fit für den Alltag und beugt Rückenbeschwerden vor. Gezielte Übungen sorgen für ein ausgewogenes Kräfteverhältnis der Rücken- und Bauchmuskulatur. Die Wirbelsäule wird mobilisiert und die umliegende Muskulatur gekräftigt. Der Rücken bleibt beweglich und wird gestärkt.

Rückenfit 1 (Intensives Rückentraining) ab 18 Jahre	Mo	09.35-10.35	GymHalle	Heike Mühleisen
--	----	-------------	----------	-----------------

Rückenfit 2 (Rückentraining 60+, auch geeignet bei Bewegungseinschränkungen) ab 18 Jahre	Mo	10.40-11.40	GymHalle	Heike Mühleisen
---	----	-------------	----------	-----------------

## Gymnastik Frauen

ab 18 Jahre	Di	08.15-09.15	GymHalle	Marianne Maier
ab 18 Jahre	Mi	19.00-20.00	Stiftshof	Carmen Müller
ab 18 Jahre	Mi	20.00-21.00	Stiftshof	Anita Fritz

## Fitmix Frauen

Ein sportlicher Start in die Woche! Hier erlebt ihr ein sehr abwechslungsreiches Fitnessstraining für den ganzen Körper. Kräftigung und Mobilisation sind Trainingsschwerpunkte, darüber hinaus verbessern wir Koordination, Sensomotorik und Beweglichkeit. Der Kreislauf kommt in Schwung und gute Laune ist garantiert!

ab 18 Jahre	Mo	08.30-09.30	GymHalle	Heike Mühleisen
-------------	----	-------------	----------	-----------------

# Tabelle 1

## Senioren-Gymnastik

Gymnastik hält die Muskeln und Knochen jung! Machen Sie bei unserem abwechslungsreichen Programm mit und halten Sie sich fit. Wir machen Übungen mit Bällen, Bändern usw. Der Kurs ist für jeden geeignet.

Frauen & Männer ab 60 Jahre	Mi	10.00-11.00	GymHalle	Anita Fritz
-----------------------------	----	-------------	----------	-------------

## Senioren-Tanz

Tanzen Sie mit! Tanzen trainiert Herz und Kreislauf und nicht zuletzt wird das Konzentrationsvermögen gefördert. Deutsche und internationale Tänze sowie moderne Tanzformen und Squaredance werden hier einstudiert und getanzt. Selbst für Anfänger ist es kein Problem mitzumachen und Spaß zu haben!

Frauen & Männer ab 60 Jahre	Mi	11.00-12.00	GymHalle	Christina Schächterle
-----------------------------	----	-------------	----------	-----------------------

## Freizeitsport "50 Plus"

Spaß haben und Freude an der Bewegung finden, Gleichgesinnte treffen und gemeinsam aktiv sein. Neues und Bewährtes pflegen, in der Gemeinschaft stark sein und sich wohlfühlen und dadurch aktiv Gesundheitsvorsorge betreiben, machen Sie mit!

Frauen & Männer ab 45 Jahre	Di	14.00-15.00	GymHalle	Anita Fritz
Frauen & Männer ab 45 Jahre	Di	19.30-20.30	Stiftshof	Anita Fritz

## Freizeitsport

Frauen & Männer ab 18 Jahre	Do	20.00-22.00	KleiHalleBiz	Volker Breitling
-----------------------------	----	-------------	--------------	------------------

## Mannomann! Fitmix für Männer!

Vielseitiges Fitness- und Krafttraining für den ganzen Körper. Dabei gibt es Ballspiele, Sportspiele, Zirkeltraining und vieles mehr. Wir benützen alles, was die Sporthalle hergibt, um die Muskulatur auf Vordermann zu bringen. Knackige Übungen gemischt mit sehr guter Stimmung in der Gruppe schaffen den idealen Ausgleich zum Alltag. Fußball, Prellball oder Basketball im Anschluss machen das Ganze zum idealen Powertraining für Männer.

Männer ab 18 Jahre	Mi	20.00-22.00	BeuHalle	Heike Mühleisen
--------------------	----	-------------	----------	-----------------

## Tabelle 1

### ZUMBA

ZUMBA ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining.

Frauen & Männer ab 18 Jahre	Mo	19.15-20.15	GymHalle	Kristina Nikolic
entfällt =====>	Di	10.00-11.00	GymHalle	Yuliet Telles
entfällt =====>	Fr	10.00-11.00	GymHalle	Yuliet Telles
ab 1. Juni 2016	Mi	19.00-20.00	GymHalle	Kristina Nikolic

Zusatzbeitrag: Zehnerkarte für Nichtmitglieder 70,00 €  
Zehnerkarte für Mitglieder 50,00 €

### Freizeitsport Volleyball

Frauen & Männer ab 50 Jahre	Fr	18.00-20.00	BeuHalle	Gerhard Fischer
-----------------------------	----	-------------	----------	-----------------

### Orientobic

Orientobic ist eine Mischung zwischen Bauchtanz und Gymnastik. Bauchtanz fördert die Ausdauer und stärkt alle Muskelbereiche. Gleichzeitig werden die Problemzonen (Bauch, Beine, Po) trainiert.

Frauen ab 18 Jahre	Mi	11.00-12.00	GymHalle	Hatun Dalkilic
--------------------	----	-------------	----------	----------------

### TAE BO "Kampfsport"

Ein Intensives und schnelles Ganzkörpertraining, bei dem verschiedene Kampfsportarten wie Karate, Teakwondo oder Kickboxen mit Schritten aus der Aerobic kombiniert werden.

Fr	9.15-10.10	GymHalle
----	------------	----------

### Body Workout

Ein Intensives Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körper, sowie auch mit Hilfsmitteln.

Ein Rundumprogramm also, bestehend aus einer Kombination von Ausdauer-, Kraft- und Stretching-Übungen.

Fr	10.15-11.10	GymHalle
----	-------------	----------

### Gesundheitssport Orthopädie REHA-Stunde

Hier wird Ihnen bei orthopädischen Erkrankungen die Möglichkeit vermittelt, sich schmerzfrei richtig zu bewegen.

Das Ziel ist, Ausdauer und Kraft zu stärken, Kondition und Flexibilität zu verbessern und wieder fit zu werden.

Mi	15.45-16.30	GymHalle	Anja Schneider
Mi	16.45-17.30	GymHalle	Anja Schneider
Fr	11.15-12.00	GymHalle	Anja Schneider

**Ab 2012 wird für Mitglieder der Turnabteilung folgender Abteilungsbeitrag erhoben:**

**Erwachsene: 15,00 € / Jahr**

**Kinder: 5,00 € / Jahr**