

Finde Deinen Sport!

Die Informationszeitung der Sportgemeinschaft Arheilgen 1876/1945 e.V.

KURSPROGRAMM 2018

Jumping Fitness Basic

Der ideale Kurs für Einsteiger. Im Fokus stehen einfache Schritte, keine Choreographien. Das Training ist weniger intensiv. **Nicht für Schwangere geeignet! Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 18201

Kursleiterin: Tanja Zapf

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 4

Termine: ab Dienstag, 24. April

8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 96,00 € Nichtmitgl.

44,00 € Vereinsmitgl.



Basic

Jumping Fitness Basic 2

Der ideale Kurs für Einsteiger. Im Fokus stehen einfache Schritte, keine Choreographien. Das Training ist weniger intensiv. **Nicht für Schwangere geeignet! Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 18202

Kursleiterin: Melanie Braun

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Mittwoch, 25. April

8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 96,00 € Nichtmitgl.

44,00 € Vereinsmitgl.



Advanced

Jumping Fitness XXL

Einfache Schrittfolgen zu aktueller Musik mit gelenkschonenden Bewegungen für den ganzen Körper sind der optimale Ausgleich, um den stressigen Alltag einfach mal zu vergessen. Der Kurs ist für Jedermann - Anfänger wie Fortgeschrittene. „XXL“ spiegelt nicht die „Konfektionsgröße“ der Teilnehmer, sondern bedeutet, dass der Kurs etwas mehr zu bieten hat... Fitnesskurs mit EXtrem viel Spaß, seXy Teilnehmer ;) und extra Lange Kursdauer (80! Minuten). **Nicht für Schwangere geeignet! Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 18203

Kursleiterin: Gosia Rillich

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Donnerstag, 26. April

8 x 80 Minuten, 20:00 - 21:20 Uhr

Kursgebühr: 110,00 € Nichtmitgl.

46,00 € Vereinsmitgl.



XXL

Basketball für Jedermann

Basketball gehört zu den populärsten Mannschaftssportarten. Es werden in hohem Maße Koordination, Sprungkraft und Ausdauer geschult. Auch Spielwitz, Übersicht und Schnelligkeit sind gefordert. Dieser Kurs richtet sich an erwachsene Personen, die basketballbegeistert sind oder es werden wollen. Die Regeln sind schnell erklärt, und durch die einfachen Grundlagen wie Passen, Fangen und Korbwurf kommt das Spiel schnell in Gang. Spaß und Ausgleich stehen im Vordergrund, daher ist ein leistungsorientierter Ligaspielbetrieb nicht vorgesehen.

Kurs - Nr.: 18204

Kursleiter: Uwe Remlinger

Ort: Turnhalle Astrid-Lindgren-Schule, Eingang Bernhardstr., 64291 DA-Arheilgen

Termine: ab Donnerstag, 26. April

8 x 90 Minuten, 19:30 - 21:00 Uhr

Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.

0,00 € Vereinsmitgl.



Bootcamp

Lerne neue Herausforderungen anzunehmen und diese im Fitness-Gruppentraining zu bewältigen. Im Bootcamp werden Elemente aus Laufen, Ausdauertraining und Krafttraining zu einem effektiven Ausdauerfitnessprogramm vereint. Dieses Functional Training - draußen an der frischen Luft - macht deinen ganzen Körper fit und stärkt dein Immunsystem. **Das Training findet bei jedem Wetter, außer bei Gewitter oder Sturm(warnung), statt.**

Kurs - Nr.: 18105

Kursleiterin: Gosia Rillich

Ort: SGA Sportzentrum, Foyer

Termine: ab Donnerstag, 12. April

6 x 60 Minuten, 18:30 - 19:30 Uhr

Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl.

16,00 € Vereinsmitgl.

**BOOT
CAMP**

Outdoor-Training

Draußen an der frischen Luft führen wir ein abwechslungsreiches intensives Ganzkörper-Training durch: Ausdauer-Übungen wechseln sich mit Kraft- und Koordinationsübungen ab: Viel Spaß und super Fettverbrennung sind garantiert! Voraussetzungen: Eine gewisse Grundausdauer sowie Spaß am Auspowern! **Der Kurs findet bei jedem Wetter statt – außer bei Gewitter oder Sturm(warnung).**


Kurs - Nr.: 18106 **Kursleiterin:** Christine Willems

Ort: Fahrradständer vor dem Eingang zum Nordbad

Termine: ab Samstag, 14. April

6 x 60 Minuten, 10:00 - 11:00 Uhr

Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl.
16,00 € Vereinsmitgl.



Fit im Alltag für die Generation 55+

Eine wichtige Voraussetzung, um Leistungsfähigkeit und Lebensfreude im fortschreitenden Alter zu erhalten, ist die Stärkung der körperlichen Fitness. Die einfache Zauberformel lautet: Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag. Ein moderates Training kurbelt den Energieumsatz des Körpers an, kräftigt die Muskeln, fördert die Geschicklichkeit und schult das Gleichgewicht. Und der Spaß in der Gruppe kommt auch nicht zu kurz. Schritt für Schritt verbessert sich so Ihr Wohlbefinden.


Kurs - Nr.: 18207 **Kursleiterin:** Inge Fleck

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Donnerstag, 26. April

8 x 60 Minuten, 16:45 - 17:45 Uhr

Kursgebühr: 28,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.



Fit in den Tag 60+ (für Männer)

Leichtes Fitnesstraining, welches Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie das Gleichgewicht schult. Entweder wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert oder es kommen Kleingeräte zum Einsatz - alles was die Sporthalle zu bieten hat. Abwechslung und Spaß sind wichtige Trainingsbestandteile, ein idealer Start in den Tag.


Kurs - Nr.: 18208 **Kursleiterin:** Gudrun Holl

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Donnerstag, 26. April

8 x 60 Minuten, 08:00 - 09:00 Uhr

Kursgebühr: 28,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.



Fit in den Tag 60+ (für Frauen)

Leichtes Fitnesstraining, welches Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit sowie das Gleichgewicht schult. Entweder wird ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht trainiert oder es kommen Kleingeräte zum Einsatz - alles was die Sporthalle zu bieten hat. Abwechslung und Spaß sind wichtige Trainingsbestandteile, ein idealer Start in den Tag.


Kurs - Nr.: 18209 **Kursleiterin:** Gudrun Holl

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Donnerstag, 26. April

8 x 60 Minuten, 09:00 - 10:00 Uhr

Kursgebühr: 28,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.



Gesundheitsgymnastik für jedes Alter

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein Angebot für alle, die sich regelmäßig etwas Gutes tun wollen und sich aktiv um Ihre Gesundheit kümmern. Es geht darum Verspannungen aufzuspüren und zu lösen, vernachlässigte Muskulatur zu kräftigen und ein lebendiges Körperbewusstsein wiederzugewinnen. Gesundheitsgymnastik dient zur Anregung und Entspannung und zur Vorsorge gegen Rückenbeschwerden und Osteoporose.


Kurs - Nr.: 18210 **Kursleiterin:** Brigitte Grasse

Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5

Termine: ab Mittwoch, 25. April

8 x 60 Minuten, 18:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr: 28,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.



Gutes für Schulter und Nacken

Die Anforderungen des Alltags „sitzen uns im Nacken“ und „lasten auf unseren Schultern“. Wenn Sie unter Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich leiden, sollten Sie sich bewegen – moderat, aber gezielt. In diesem Kurs werden einfache Übungen durchgeführt, die Ihren Schulter- und Nackenbereich entlasten, Ihre Muskulatur kräftigen und ein wichtiger Teil wird auch sein, den Körper zu entspannen. Lernen Sie wie Sie aktiv den Verspannungen vorbeugen können. Tipps für den Alltag, Übungen fürs Büro – alles ist dabei.

Teilnehmerzahl begrenzt!


Kurs - Nr.: 18211 **Kursleiterin:** Vivian Reither

Ort: SGA Sportzentrum, Jugendraum

Termine: ab Mittwoch, 25. April

6 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl.
16,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl.




Gymnastik und Entspannung für Senioren

Tun Sie etwas für Ihr körperliches und seelisches Wohlergehen! In diesem Kurs kräftigen Sie mit gymnastischen Übungen Ihren Körper und halten ihn beweglich. Gerade im Alter ist das wichtig, um Beschwerden vorzubeugen. Die anschließende Entspannungsphase hilft Abstand vom Alltag zu finden und sich von negativen Gedanken zu befreien. Die Auszeit kann aktuelle Spannungszustände lösen und sogar chronische Verspannungen lindern. Der Kurs richtet sich an Menschen ab dem 65. Lebensjahr.

Kurs - Nr.: 18212
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Dienstag, 24. April
8 x 60 Minuten, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr: 28,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Anita Wolf




Hatha-Yoga

Hatha-Yoga stärkt unseren Körper und wirkt entspannend auf unser Bewusstsein. Durch die speziellen Körperübungen wird die Muskulatur, insbesondere des Rückenapparats, gestärkt und die Flexibilität der Sehnen und Bänder deutlich erhöht. Auf unseren Geist wirkt es beruhigend und fördert dadurch im besonderen Maße den Stressabbau. Wenn möglich bitte Kissen, Decke und (Gymnastik-)Yoga-Matte mitbringen. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 18213
Ort: Turnhalle Wilhelm-Busch-Schule, Wilhelm-Busch-Weg 6, 64291 DA-Arheilgen
Termine: ab Donnerstag, 26. April
9 x 90 Minuten, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr: 77,00 € Nichtmitgl.
26,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl. o. Yoga-Sonderbeitragszahler

Kursleiterin: Petra Merz




Powerpilates

In diesem Kurs bleibt die ursprüngliche Philosophie Pilates erhalten. Wir trainieren gezielt die tiefliegende Rumpfmuskulatur, fördern Kraft, Flexibilität und Koordination. Der Fokus liegt auf der Körpermitte, dem Powerhouse. Im Unterschied zum klassischen Pilates werden die Übungen zu dynamischen Sequenzen zusammengeführt und der Stoffwechsel angeregt.

Kurs - Nr.: 18214
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Montag, 23. April
8 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Tanja Zapf




Pilates & More

Neben den klassischen Pilates-Übungen mit der Betonung auf Atmung, Zentrierung, fließender Bewegung und präziser Ausführung werden wir in diesem Kurs auch viele Übungen aus der normalen Fitnessgymnastik machen: Ein intensives und abwechslungsreiches, teilweise herausforderndes Ganzkörper-Training, wobei wir die Übungen immer ruhig und fließend und nicht hektisch ausführen. Wir arbeiten mit unserem eigenen Körpergewicht oder mit verschiedenen Kleingeräten wie Thera-Band, Pilates-Rolle, Hanteln, Fußmanschetten, Bällen etc.

Kurs - Nr.: 18215
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Dienstag, 24. April
8 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Christine Willems




PumpUp Langhanteltraining

PumpUp ist ein effektives Langhanteltraining zur Kräftigung des gesamten Körpers mit schnellen Resultaten, wobei die Figur gezielt geformt und gestrafft wird. Einfache, später auch variierende Bewegungsabläufe, kombiniert mit individuell einstellbaren Gewichten und mitreißender Musik, motivieren zum Mitmachen und erhöhen nebenbei langfristig den Energieverbrauch des Körpers. Ein ideales Training für jede Altersgruppe und jedes Trainingsniveau. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 18216
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Donnerstag, 26. April
8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Mathias Altenburg




Sling Training

Beim Sling Training (Schlingentraining) arbeitest du mit deinem eigenen Körpergewicht effektiv und funktionell. Durch die Instabilität der Gurte wird die tiefliegende, gelenksnahe Muskulatur angesprochen, was es gleichzeitig zu einem hocheffektiven Core Training macht. Egal ob Soldat, Profisportler, Fitnessliebhaber oder Anfänger - das Sling Training ist individuell steuerbar und somit etwas für jeden. Es wird in einer Kleingruppe trainiert. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 18217
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Donnerstag, 26. April
6 x 45 Minuten, 19:15 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl.
20,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Tanja Zapf




Zumba® Basic

In diesem Zumba Workout sind schnelle und langsame lateinamerikanisch inspirierte Rhythmen kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -definition und Konditionsverbesserung zu erreichen. Die Tanzbewegungen sind einfach zu erlernende Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, in Beinen, Armen, Körpermitte, Bauchmuskeln sowie den wichtigsten Muskel im ganzen Körper – das Herz – fördern. Egal welches Fitnessniveau, welcher Fitnesshintergrund, welches Alter, jeder kann sofort mitmachen. Zumbas einfache Schritte machen es jedem leicht. Der ideale Einstieg in die Zumba-Welt.

Kurs - Nr.: 18218
Ort: SGA Sportzentrum, **Halle 4 oder 5**
Termine: ab Samstag, 28. April
8 x 60 Minuten, 15:45 - 16:45 Uhr
Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.
0,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Dagmar Klass




Selbstverteidigung Krav Maga Fortgeschrittene

Für alle ab einem Alter von 14 Jahren. KRAV MAGA ist ein modernes und sehr effektives Selbstverteidigungssystem. Es wurde entwickelt, um auch körperlich schwächere Personen durch das Erlernen einfachster Techniken in die Lage zu versetzen, jegliche aggressive Bedrohung abwehren zu können. Ziel ist es, innerhalb kürzester Zeit, verteidigungsfähig zu werden. Kraft und Schnelligkeit werden geschult, das Selbstbewusstsein gestärkt. Die Ausdauer kann durch gezielte Übungen gesteigert werden. **Für diesen Kurs sind Vorkenntnisse (bereits Teilnahme an einem Krav Maga Kurs) erforderlich.** Bitte Hallensportschuhe und bequeme ALTE Sportkleidung mitbringen.

Kurs - Nr.: 18219
Ort: Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Bartningstr. 33, 64289 DA-Kranichstein
Termine: ab Freitag, 27. April
8 x 60 Minuten, 19:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.
21,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Andreas Faßmann




Selbstverteidigung Krav Maga Einsteiger

Für alle ab einem Alter von 14 Jahren. KRAV MAGA ist ein modernes und sehr effektives Selbstverteidigungssystem. Es wurde entwickelt, um auch körperlich schwächere Personen durch das Erlernen einfachster Techniken in die Lage zu versetzen, jegliche aggressive Bedrohung abwehren zu können. Ziel ist es, innerhalb kürzester Zeit, verteidigungsfähig zu werden. Kraft und Schnelligkeit werden geschult, das Selbstbewusstsein gestärkt. Die Ausdauer kann durch gezielte Übungen gesteigert werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Hallensportschuhe und bequeme ALTE Sportkleidung mitbringen.

Kurs - Nr.: 18220
Ort: Turnhalle Erich-Kästner Gesamtschule, Bartningstr. 33, 64289 DA-Kranichstein
Termine: ab Freitag, 27. April
8 x 60 Minuten, 20:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr: 51,00 € Nichtmitgl.
21,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiter: Andreas Faßmann




Indoor Cycling Kurs für (Wieder-)Einsteiger

Radfahren auf dem Standrad steigert die Kondition und hilft dabei, lästige Fettpölsterchen einfach loszuwerden. Der Spaßfaktor ist hoch, denn im Gegensatz zum Ergometertraining sorgen beim Spinning fetzige Musik, Gruppenerlebnis, simulierte Berg- und Talfahrten sowie Zwischensprints für Abwechslung, Trainingsspaß und Durchhaltevermögen. Da jeder selbst seine individuelle Belastungsintensität mit Hilfe der Pulsuhr wählen kann, ist es ein ideales Training für Einsteiger. Die Pulsuhren werden zur Verfügung gestellt.

Teilnehmerzahl begrenzt!

Kurs - Nr.: 18221
Ort: SGA Sportzentrum, Halle 5
Termine: ab Dienstag, 24. April
6 x 60 Minuten, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr: 38,00 € Nichtmitgl.
16,00 € Vereinsmitgl./ 0,00 € Studiomitgl. o. Spinning-Sonderbeitragszahler

Kursleiter: Melanie Braun, André Kaiwi, Claudia Schwinn




Sling Training 2

Beim Sling Training (Schlingentraining) arbeitest du mit deinem eigenen Körpergewicht effektiv und funktionell. Durch die Instabilität der Gurte wird die tiefliegende, gelenksnahe Muskulatur angesprochen, was es gleichzeitig zu einem hocheffektiven Core Training macht. Egal ob Soldat, Profisportler, Fitnessliebhaber oder Anfänger - das Sling Training ist individuell steuerbar und somit etwas für jeden. Es wird in einer Kleingruppe trainiert. **Teilnehmerzahl begrenzt!**

Kurs - Nr.: 18222
Ort: SGA Sport Kita, Kursraum
Termine: ab Donnerstag, 26. April
6 x 45 Minuten, 18:20 - 19:05 Uhr
Kursgebühr: 48,00 € Nichtmitgl.
20,00 € Vereinsmitgl.

Kursleiterin: Tanja Zapf



Für alle Kurse gilt:

Eine vorherige schriftliche Anmeldung ist erforderlich, auch wenn ein Kursangebot für Vereinsmitglieder kostenlos ist. Es erfolgt keine Teilnahmebestätigung. Mit der Anmeldung erhalten Sie automatisch einen Teilnehmerplatz, es sei denn, der Kurs ist schon voll. Nur dann erhalten Sie eine Nachricht. Ein Rücktritt vom Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich und nur schriftlich direkt an die SGA-Geschäftsstelle zu richten.