



Abteilung Breitensport Dancefit

Die Mischung aus einfachen Tanzelemente, Aerobic, Kraft- und Intervalltraining bringt die Figur zu passender Musik in Topform.

Mit der leidenschaftlichen Fitness-Trainerin Isabel Prinz werden Stress und überflüssige Pfunde einfach weggeschwitzt.

Ob nur mit eigenem Körpergewicht oder mit Geräten trainiert wird, Dancefit ist eine echte Power-Nummer.

Die perfekt abgestimmte Musik zum Workout lässt dich die Anstrengung kaum spüren.



Informationen

Zielgruppe	Männer und Frauen jeden Alters
Kursbeginn	14.09.2020
Termine	10 x montags 20.00 - 21.00 Uhr
Ort	Sportheim
Kursleiterin	Isabel Prinz
Anmeldung	Lisa Kistler, Tel. 0157 87699090 lisa.kistler@kabelmail.de
Kosten	Mitglieder 25 € Nichtmitglieder 50 €
Teilnehmerzahl	Begrenzt

Abteilung Breitensport Yoga für Einsteiger

Du wünschst Dir mehr Zeit für Dich und weniger Stress?

Dann starte jetzt mit Yoga!

Diese Sportart bringt Körper, Seele und Geist in Einklang. Yoga ist der perfekte Ausgleich für Alle, egal ob Vielsitzer oder Kraftsportler. Denn Yoga macht beweglich, ausgeglichen und gesund! Jede Yoga Stunde fühlt sich an wie eine kleine Auszeit vom Alltag! Werde beweglicher, stärker und erhalte ein neues Bewusstsein für deinen Körper!

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- warme Socken
- Handtuch



Informationen

Zielgruppe	Erwachsene jeden Alters
Kursbeginn	21.10.2020
Termine	8 x mitwochs von 9.30 - 11.00 Uhr
Ort	Sportheim
Kursleiterin	Elvira Wohlleb
Anmeldung	Lisa Kistler, Tel. 0157 87699090 lisa.kistler@kabelmail.de
Kosten	25 € für Mitglieder 50 € für Nichtmitglieder
Teilnehmerzahl	Begrenzt



Abteilung Breitensport Lauf Dich fit, nimm Dein Baby mit

Dieses Sportangebot richtet sich an Mütter und/oder Väter, die zusammen mit ihrem Baby/Kleinkind (sollte noch im Kinderwagen oder Buggy sitzen) Sport treiben möchten. Wir möchten bei flottem Tempo mit dem Kinderwagen/Buggy schöne Spazierwege, auch durch den Wald, gehen. Bei schlechtem Wetter weichen wir in den Gymnastikraum im Sportheim aus. Durch gezielte Übungen möchten wir Deinen Beckenboden sowie die Bauch- und Rückenmuskulatur stärken und die Fettverbrennung ankurbeln. Gerade mit einem Baby/Kleinkind ist es oft nur schwer möglich, alleine Sport zu treiben. Mit „Lauf Dich fit, nimm Dein Baby mit“ möchten wir die Gelegenheit bieten, Kind und Sport miteinander zu verbinden und sich mit anderen Eltern auszutauschen.



Informationen

Zielgruppe	Erwachsene mit Kleinkindern
Beginn	15.09.2020
Termin	dienstags von 9.30 - 11.00 Uhr (bei Regen 9.30 - 10.30)
Ort	Sportheim mit Buggy/Kinderwagen
Übungsleiterin	Bea Schauppel, Tel. 0151 12473622
Kosten	Mitgliedschaft im SVS erforderlich keine weiteren kosten