Sanft Yoga

NEU

Uhrzeit: Di 09:00 – 10:00 Uhr
Ort: KKH / kleiner Saal
Leitung: Krupa Vennalaganti

10x ab 16.01.2024*

Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen, ältere Menschen und an alle, die eine sanfte und entspannte Yogastunde genießen möchten. Hier erwartet Sie eine ruhige, regenerierende Zeit voller Achtsamkeit und Ruhe. Sie erlernen und praktizieren die Basisübungen des Hatha Yoga, Atemübungen und effektive Entspannungsübungen auf besonders sanfte Art.
Nimm Dir Zeit für Dich!

Kraft & Energie Yoga

NEU

Uhrzeit: Do 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: AFH / Gymnastiksaal
Leitung: Krupa Vennalaganti

11x ab 11.01.2024*

Dynamische Abfolge von kraftvollen Bewegungen, wobei jede dieser Bewegungen mit der Atmung synchronisiert ist – das macht Kraft & Energie Yoga aus. Die gleichmäßige Atmung fungiert dabei als Übergang von einer Körperübung zur nächsten, mit dem Ziel, eine kraftvolle Choreografie flüssig abzuarbeiten. Für jedes Alter und jede Vorkenntnis geeignet.

Yogilates

Uhrzeit: Do 8:30 – 9:30 Uhr
Ort: AFH / Gymnastiksaal
Leitung: Krupa Vennalaganti Teilnehmerzahl: 16

11x ab 11.01.2024*

Yogilates, eine Kombination aus Aufwärm- und Dehnungübungen aus der Yogapraxis und Kräftigungsübungen aus dem Pilates. Jede Stunde fängt mit einer kurzen Meditation an, es folgen Atemübungen, Yogaasanas (Yoga-Körperübungen), Pilates Übungen und eine Endentspannung (auch Shavasana genannt). Somit wird die eigene Fitness gestärkt und gleichzeitig entspannt. Was will man mehr.

Hatha Yoga

Uhrzeit: Kurs 1 Do (11x) 18:30 – 19:30 Uhr
Kurs 2 Fr (11x) 08:00 – 09:15 Uhr
Ort: AFH / Gymnastiksaal
Leitung: Do bei Krupa Vennalaganti; Fr bei Elke Wüst

11x ab 11.01.2024*

„Yoga verbindet Körper, Geist und Seele“
Achtsam ausgeführte Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen lassen den Geist zur Ruhe kommen.
Körperliche und emotionale Spannungen lösen sich, der Körper wird beweglicher und kraftvoller. Gesundheit und Wohlbefinden ver-bessern sich, Gelassenheit und innere Ausgeglichenheit stellen sich ein. Alle Übungen werden im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten und Grenzen ausgeführt und sind daher für alle Menschen, unabhängig von Alter und Beweglichkeit, geeignet.

KONTAKT
UND WEITERE INFOS

Zur Anmeldung bitte ***Kursanmeldung 2024 /1*** ausfüllen und bei der SVGG-Geschäftsstelle

Friedhofstr. 1
71254 Ditzingen-Hirschlanden
Tel.: 07156-6365 Fax: 07156-6315
E-Mail: info@svgg-online.de

Öffnungszeiten:
Dienstag: 13:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag: 8:30 – 12:00 Uhr

abgeben bzw. per E-Mail schicken oder Direktkursbuchung über die Buchungsplattform Joinsports über die Homepage www.svgg-online.de

SCAN ME

Kurssystem: drei Kurse im Jahr, mit in der Regel 12 Terminen. Ausnahmen sind gekennzeichnet*

Kursbeginn: Kurs 1 ab KW 2
Kurs 2 ab KW 16
Kurs 3 ab KW 37

Kursgebühr: 12 x: 30 € (Mitglieder), 70,80 € (Gäste)
Zusatz bei Hot Iron f. Stretching: 5 €

- bei „Ausdauertraining und Ganzkörperkräftigung in der Halle“ 12x 60 € (Mitglieder), 75 € (Gäste)
- Bei „Yoga für Groß und Klein“ für 12x Kinder 24 € (Mitglieder), 58,80 € (Gäste), Erwachsene siehe oben

Bei weniger Terminen wird der Kursbeitrag linear angepasst. Quereinstieg wird anteilig berechnet.

Kurszahlung nur per Lastschrift möglich.

GYMWELT ist ein von den Turnerbünden entwickeltes Markenzeichen für moderne und qualitativ hochwertige Angebote im Fitness- und Gesundheitssport der teilnehmenden Vereine.

Ziel der GYMWELT ist es, möglichst viele Menschen für attraktive Bewegungsangebote im Verein zu begeistern, die gemeinsam mit Spaß und Freude etwas für die Verbesserung der eigenen Gesundheit leisten. Deshalb werden die GYMWELT und die teilnehmenden Vereine intensiv in der Öffentlichkeit kommuniziert.

Die gleichbleibend gute Qualität der GYMWELT-Angebote wird durch die Aus- und Fortbildung der über 11.000 qualifizierten Übungsleiter in den 3.000 gemeinnützigen Turn- und Sportvereinen sichergestellt.

GESUND BEWEGEN BEI DER SVGG HIRSCHLANDEN-SCHÖCKINGEN

KURSE 1 / 2024

www.svgg-online.de

STB SCHWÄBISCHER TURNERBUND

GYMWELT

INFORMATIONEN
ZU UNSEREN KURSANGEBOTEN

FITNESSKURSE

HOT IRON® - Langhantel-Training

Hot Iron 2 (Fortgeschr.): Mo, 20:00 – 21:15 Uhr
Zusatz Stretching: Mo, 21:15 – 21:30 Uhr
Hot Iron 1 (Anfänger): Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Hot Iron CROSS: Fr; 19:30 – 20:30 Uhr
Ort: AFH /Gymnastiksaal
Leitung: Sandra Scholl, Jana Mikleuschewitsch
Teilnehmerzahl: 20

12x ab 08.01.2024

Das Krafttraining für Frauen und Männer
Das IRON SYSTEM® ist für alle ambitionierten Sportler bestens geeignet, die sich die Grundübungen mit Trainingsgewicht zur Herausforderung machen möchten.
HOT IRON® trainiert die Muskeln im ganzen Körper: Rücken, Beine, Arme, Bauch, Po…Unabhängig von Alter und Fitness kann jeder in dieses geniale Figursystem einsteigen. Den Einstieg in das Langhantel-Training inkl. Technik-Einweisung ermöglichen wir Ihnen gerne.

HOT IRON® 1: Mit nicht mehr als 50 Wiederholungen wird jeder Muskel tatsächlich im Bereich Kraftausdauer trainiert.

HOT IRON® 2: Das Fortgeschrittenen-Training mit einem Mix aus Kraftausdauer- und Hypertrophietraining (Krafttraining) für eine definierte Muskulatur.

IRON CROSS®: Nach etwa 8 - 12 Wochen HOT IRON® 2 Training ist der Körper für IRON CROSS® bereit. Dieser athletische Kurs arbeitet mit weniger Wiederholungen, schafft somit mehr straffes, stoffwechselaktives Gewebe und sorgt damit für eine 24 Stunden Kalorienverbrennung.

Ausdauertraining und Ganzkörperkräftigung in der Halle

Uhrzeit: Di 17:30 – 18:30 Uhr
Ort: STH
Leitung: Dilek Canver-Eibner Teilnehmerzahl: 16

11x ab 09.01.2024*

Sie möchten sich gerne wieder regelmäßig bewegen, suchen einen (Wieder-) Einstieg und möchten Ihre Ausdauerfähigkeit verbessern? Sie sitzen zu viel und Bewegung kommt oft zu kurz? Dazu kommen gelegentliche bis häufige Verspannungen und ein Gefühl der Unausgeglichenheit?
Dann ist dieser Kurs bestimmt das Richtige für Sie.

Es erwartet Sie eine Kombination aus Ausdauer- und Ganzkörpertraining in der Halle (Indoor) und bei gutem Wetter gerne auch draußen (Outdoor)mit Gleichgesinnten.

Strong Nation™

Uhrzeit: Di 18:45- 19:45 Uhr
Ort: KKH / kleiner Saal
Leitung: Tanja Rinke Teilnehmerzahl: 16

11x ab 09.01.2024*

Du willst einen schön definierten Body, straff, aber nicht zu muskulös?
Dann ist das hier genau der richtige Kurs für dich!

Wir kombinieren Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio-, und Plyometrietraining. Die eigens produzierte Musik ist speziell auf jeden move abgestimmt. Das heißt, wie zählen keine Wiederholungen mehr, wir trainieren zum Beat!
Wird es anstrengend? JA
Wirst du jede Menge Spaß haben? JAAA
Bitte mitbringen: Matte wenn vorhanden, Handtuch und Trinken

KORCE® – Core-Training

Uhrzeit: Mi 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: KKH
Leitung: Jana Mikleuschewitsch Teilnehmerzahl: 16

11x ab 10.01.2024* (ausg. 24.01.)

Du möchtest ein Training, dass Dich rundum fit und beweglich macht? Ein Training, das zudem noch richtig Spaß bringt?
Dann ist KORCE® Training genau das richtige für Dich!

Das Complete Body Workout, das „Bauch-Beine-Po“ der neuen Generation mit motivierenden Beats! Der Fokus liegt auf Haltung, Figur und Geschmeidigkeit durch zeitgemäß funktionelles Training. KORCE® trainiert den ganzen Körper. Die Übungen sprechen gesamte Muskelketten an, trainieren Mobilität, Stabilität und Core. Core bezeichnet Rumpfmuskulatur. Dazu gehören Bauch-, Rücken, Beckenboden und Hüftmuskulatur.

INFORMATIONEN
ZU UNSEREN KURSANGEBOTEN

GESUNDHEITSKURSE

Fit bis ins Alter für Mann und Frau

Uhrzeit: Do 10:00 – 11:00 Uhr
Ort: Treffpunkt vor KKH bei schlechtem Wetter KKH/ kleiner Saal
Leitung: Sigrid Sautter

10x ab 18.01.2024*

Ab dem Alter von 55 Jahren bauen die Muskeln schneller ab, ab 70 sehr schnell, wenn man nichts tut. Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die aktiv werden wollen, um die Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern. Es werden Übungen zur Verbesserung der Koordination, Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Gleichgewicht durchgeführt. Der Kreislauf wird angeregt und selbst das Gedächtnis durch Bewegung trainiert. Es kommen kleinere Sportgeräte, einfache Hilfsmittel und die eigene Körperkraft zum Einsatz. Hierbei werden die Übungen an die schon vorhandenen körperlichen Beschwerden angepasst und der Spaß an der Bewegung gefördert.

Erhalten Sie länger ihre Selbständigkeit!

Yoga für Groß und Klein

Uhrzeit: Do 16:30 – 17:30 Uhr
Ort: AFH / Gymnastiksaal
Leitung: Krupa Vennalaganti

11x ab 11.01.2024*

Eine Auszeit für Groß und Klein, Eltern und Kind...
...mit und ohne Vorkenntnisse

Alle Einzel- und Partnerübungen werden im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten und Grenzen ausgeführt und sind daher für alle Menschen, unabhängig von Alter und Beweglichkeit, geeignet. Alle Übungen werden im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten und Grenzen ausgeführt und sind daher für alle Menschen, unabhängig von Alter und Beweglichkeit, geeignet.