

Samstags aktiv!
Kinderhaus St. Silvester
Sportraum 1. Stock (Aufzug)
Forsthausweg 18
10.00 – 11.00 Uhr
Anmeldung nicht erforderlich!

Sport im Verein! Jetzt auch samstags im Angebot!

09.11.2019: Warm-up & Faszientraining

Leitung: Sandra Koller-Stellmach, Tel. 08121/45236

Für alle die ihrem Körper in Schwung und was Gutes tun wollen. In dieser Stunde steht die Stabilität durch Kräftigungsübungen sowie Mobilität des Körpers im Vordergrund. Abgerundet wird die Stunde mit einem Faszientraining.

16.11.2019: Qigong

Leitung: Claudia Rudolph, Tel. 0173-1860318

Wir starten in den Morgen mit harmonischen und fließenden Bewegungen verbunden mit einer ruhigen Atmung. Dadurch gelangen wir in eine innere Ruhe und Gelassenheit.

Bei schönem Wetter werden wir die Frische des Morgens in der Natur genießen. Alle Übungen aus dem Qigong sind wohltuend für den gesamten Organismus.

Qigong benötigt keine Vorkenntnisse und ist für jedes Alter geeignet.

23.11.2019: Pilates-Flow

Leitung: Christine Reichl-Gumz, Pilates-Instructor; Tel: 08121-1004

Pilates-Übungen fließend aneinander gereiht – das kombiniert Kräftigen und Dehnen, Konzentrieren und Entspannen. Wir kontrollieren unsere Bewegungen und achten auf sorgfältige Ausführung. Dabei kommt der Körper wieder in Balance, so dass wir aufgerichtet und gestärkt ins Wochenende gehen.

30.11.2019: Grundzüge der Selbstverteidigung

Leitung: Andreas Fernberger, Sport-Mental-Coach, Tel. 08121 / 77 181 61

Einfache, aber effektive Übungen zur Selbstverteidigung. Kostenlose Teilnahme für junge Frauen zwischen 13 und 18 Jahren!

07.12.2019: Yoga

Leitung: Sabine Gebhardt, Tel. 0170-2787325

Was in der Woche war, lassen wir zurück. Die Körperhaltungen und Atemübungen kräftigen und bauen Stress ab. Eine geführte Meditation gehört dazu. Decke mitbringen.

11.01.2020: Nordic Walking im Winterwald

Leitung: Karin Kirchdorfer, Tel: 08121-48571

Auch in der kalten Jahreszeit macht das Fitness- und Ausdauertraining an der frischen Luft Spaß! Wir wärmen uns zu Beginn der Stunde auf und trainieren unsere Muskulatur. Dann geht es los zu einer Nordic-Walking-Runde durch den Winterwald. Nach ein paar Dehnübungen zum Abschluss können wir dann "erfrischt" unser Wochenende genießen.

Wer in einem Nordic Walking Kurs die grundlegende Technik erlernt oder vergleichbare Fähigkeiten erworben hat, ist herzlich willkommen!

Achtung: Treffpunkt Parkplatz am Waldfriedhof

18.01.2020: Funktionstraining für Golfspieler

Leitung: Claudia Rudolph Tel: 0173-1860318

In diesem abwechslungsreichen Training werden wir zunächst die für Golfspieler relevanten Muskeln mobilisieren und kräftigen. Ergänzt wird das Training durch Gleichgewichts- und Koordinationsübungen. Anschließend werden wir mit Soft- und sog. Luftbällen die wichtigsten Schlagarten „rund ums Grün“ spielerisch üben. Hierbei steht neben den Techniken auch der Spaß im Vordergrund. Lediglich das Putten erfolgt mit echten Golfbällen auf einer speziellen Putting-Matte. Wir beenden das Training mit Stretching und Entspannung.

Bitte eigene „kurze Eisen“ (Wedges) und Hallensportschuhe mitbringen. Die Soft- und Luftbälle werden gestellt.

Konditionen:

5er-Karte 10 € für Mitglieder, 40 € für Nichtmitglieder; die Karte ist übertragbar und bis Herbst 2020 gültig. Wenn die Samstagskurse gut angenommen werden, finden sie regelmäßig mit wechselnden Angeboten auch weiterhin statt!