

**Fitness und Gesundheitskurse****After Work-out****F 2 ONLINE**

Ein intensives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Bauch- und Rumpfmuskulatur – macht gute Laune und euch wieder topfit.

**Kurs 122 Beginn:** Do, 20.01.2022 19:30 Uhr 10 x 45 min (50,- €/ \*30,-€) Verena Placzek

**Bauch Beine Po****F 2 HYB**

Mit einem ausdauernden Kräftigungstraining steht der Bikini Figur nix mehr im Wege.

**Kurs 222 Beginn:** Mo, 17.01.2022 19:15 Uhr 10 x 60 min (67,- €/ \*40,-€) Simone Süßmann

**Bodystyling meets Intervall-Fun****F 2 ONLINE**

Das perfekte Workout für Muskelaufbau, Straffung und Fettverbrennung – bring deinen Stoffwechsel in Schwung!

**Kurs 322 Beginn:** Di, 25.01.2022 18:15 Uhr 7 x 45 min (35,- €/ \*21,-€) Anja Wampula

**Dance Fit****F 1-2 HYB**

Tänzerische Kombis aus dem Low-Impact werden ergänzt mit gezielten Kräftigungsübungen aus dem Pilates-Programm.

**Kurs 422 Beginn:** Do, 20.01.2022 11:00 Uhr 10 x 60 min (67,- €/ \*40,-€) Anja Weigert

**Fitness am Morgen****F 1 Halle**

Training mit leichten Kräftigungsübungen, Mobilisation und Dehnung – alles für einen guten Start in den Tag!

**Kurs 522 Beginn:** Di, 18.01.2022 9:00 Uhr 10 x 45 min (50,-€/ \*30,-€) Verena Placzek

**Fitnessstraining Generation 60 +****F 1 Halle**

Ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining zum Muskelaufbau sowie Förderung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts.

**Kurs 622 Beginn:** Mi, 19.01.2022 10:00 Uhr 10 x 45 min (50,- €/ \*30,- €) Edith Wiegmann

**Kraft-Body-Workout****F 2 HYB**

Kraft- und Ausdauertraining mit Hanteln oder Gewichten zu Musik.

Arme und Hauptmuskelgruppen werden geformt und die Fettverbrennung wird gesteigert.

**Kurs 722 Beginn:** Fr, 21.01.2022 19:00 Uhr 10 x 45 min (50,- €/ \*30,- €) Simone Süßmann

**Pilates****F 1 ONLINE**

Das Training vereint Dehnung und Kräftigung, sorgt für eine gute Körperhaltung, geschmeidige Muskeln, frei bewegliche Gelenke und entspannt den Geist.

**Kurs 822 Beginn:** Do, 20.01.2022 18:30 Uhr 10 x 45 min (50,-€/ \*30,-€) Ruth Zimmermann

**Step Fitness****F2 Halle**

Dich erwartet ein abwechslungsreicher Kurs rund um das Step. Wir trainieren den ganzen Körper mit kleinen Choreographien und Elementen aus den Bereichen Intervall, Kraftausdauer und Bodystyling. Der Kurs findet in Präsenz statt.

**Kurs 922 Beginn** Sa, 22.01.2022 10:00 Uhr 10 x 60 min (67,- €/ \*40,- €) Alex Ring

**Vitaler Rücken****F 1**

Alles, was ein gesunder Rücken braucht: Kräftigung, Dehnung, Aufrichtung und Mobilisation

**Kurs 1022 Beginn:** Mo, 17.01.22 18:20 Uhr 10 x 45 min (50 €/ \*30 €) Edith Wiegmann **Halle**

**Kurs 1122 Beginn:** Mi, 19.01.22 19:00 Uhr 10 x 45 min (50 €/ \*30 €) Anja Weigert **ONLINE**

**Kurs 1222 Beginn:** Do, 20.01.22 9:30 Uhr 10 x 45 min (50 €/ \*30 €) Anja Weigert **ONLINE**



---

## Online – Specials

- S 1 Balance-Fit :** **F 1-2 ONLINE**  
Das ausbalancierte Ganzkörpertraining für jeder-man(n) und –frau startet in die zweite Runde. Ihr bekommt Balance-Pads zur Verfügung gestellt. Nähere Infos dazu folgen von Verena.  
**Kurs 1322** Sonntag 06.02.22 10:00 Uhr 1 x 45 Minuten Verena Placzek
- S 2 Entspannung pur** **ONLINE**  
Dehnung und bewusstes Atmen ergänzen die Übungen der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson  
**Kurs 1422** Mittwoch 23.02.22 20:00 Uhr 1 x 45 Minuten Anja Weigert  
**Kurs 1522** Mittwoch 23.03.22 20:00 Uhr 1 x 45 Minuten
- S 3 Let's hoop together!** **F 1-2 ONLINE**  
Für alle, die ihre Figur mit einem ganz besonders hohem Spaßfaktor in Form bringen wollen, gibt es ein Special, worin die meisten bereits in ihrer Kindheit das nötige Know-how sammeln konnten. Melde dich an zu unserem Hula Hoop Workout!  
**Kurs 1622** Mittwoch 26.01.22 18:00 Uhr 1 x 45 Minuten Anja Wampula  
**Kurs 1722** Mittwoch 16.02.22 18:00 Uhr 1 x 45 Minuten
- S 4 Rücken in Balance:** **F 1 ONLINE**  
Zu viel gesessen- zu wenig Zeit für Bewegung? Dieser Kurs bringt durch ein ausgewogenes Training mit Kräftigung und Dehnung deinen Rücken wieder in Balance.  
**Kurs 1822** Samstag 12.02.22 10:00 Uhr 1 x 45 Minuten Sandy Schneider  
**Kurs 1922** Samstag 12.03.22 14:00 Uhr 1 x 45 Minuten Sandy Schneider

**Kursgebühr:** jeweils € 5,- (\*€ 3,-) \* Vereinsmitglieder

---

### Teilnahmebedingungen (das Kleingedruckte) *Anmeldung / Zahlung / Bestätigung*

Grundsätzlich nur schriftlich. Bitte benutzen Sie unser [Anmeldeformular!](#) Telefonische Anmeldungen sind nicht möglich! Die Kursgebühr muss vor Beginn des Kurses eingegangen sein. **Schüler/innen/Studenten/innen (bitte den Nachweis der Anmeldung beifügen!) zahlen die reduzierten Teilnahmegebühren der Vereinsmitglieder.** Weitergehende Vergünstigungen werden nicht gewährt! Mit der Anmeldung zu einem Sportkurs werden diese Teilnahmebedingungen akzeptiert und als verbindlich anerkannt.

**Rücktritt / Nichtteilnahme / Kursabsage / Kursänderungen** Wir behalten uns vor, Kurse abzusagen bzw. zusammenzulegen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 8. In diesem Fall werden die betroffenen Teilnehmer/innen von uns benachrichtigt. Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Ein Rücktritt ist schriftlich bis spätestens zum Kursbeginn kostenfrei möglich. Bei späterem Rücktritt müssen wir 50% der Kursgebühr erheben. Nichtteilnahme begründet keinen Anspruch auf Erstattung. Eine (teilweise) Erstattung der Kursgebühren ist nur bei wichtigem Grund (z.B. Krankheit oder Verletzung) möglich und muss uns unverzüglich mitgeteilt werden.

**Haftung / Versicherungsschutz / Teilnahme** Teilnehmen kann jede/r ab 18 Jahren. Eine ordentliche Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich. Minderjährige können nach Absprache mit uns und der Zustimmung Ihrer gesetzlichen Vertreter (Eltern) an den Kursen teilnehmen. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko, der Verein lehnt jede Haftung ab. Ordentliche Vereinsmitglieder genießen zusätzlich den Schutz des Sportversicherungsvertrags des Landessportbunds Hessen e.V. Eine kostenlose einmalige Schnupperteilnahme ist nach Absprache mit der/dem Kursleiter/in möglich. Jede/r Teilnehmer/in ist damit einverstanden, dass seine/ihre Anmeldedaten erhoben, auf Datenverarbeitungsanlagen gespeichert und verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Teilnehmerdaten an Dritte findet nicht statt. Die Angabe der Daten geschieht freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden. **Information gemäß Bundesdatenschutzgesetz** Jede/r Teilnehmer/in ist damit einverstanden, dass seine/ihre Anmeldedaten erhoben, auf Datenverarbeitungsanlagen gespeichert und verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Teilnehmerdaten an Dritte findet nicht statt. Die Angabe der Daten geschieht freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden.