



Fitness und Gesundheitskurse

Hanteltraining meets Bauch Beine Po

F 2 HYB

Eine besonders heiße Mischung des Workouts für die Beine, Bauch, Po mit Gewichten und gleichzeitig ein Training für die Arme und den Oberkörper

Kurs 123 Beginn: Mo, 09.01.2023 19:30 Uhr 10 x 60 min (67,- € / *40,-€) Simone Smann

Fitness am Morgen

F 1 Halle

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

Kurs 223 Beginn: Di, 10.01.2023 9:00 Uhr 10 x 60 min (67,-€ / *40,-€) Verena Placzek

Bodystyling meets Intervall-Fun

F 2 ONLINE

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

Kurs 323 Beginn: Di, 10.01.2023 18:15 Uhr 10 x 45 min (50,- € / *30,-€) Anja Wampula

Fitnessstraining Generation 60 +

F 1 Halle

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

Kurs 423 Beginn: Mi, 11.01.2023 09:15 Uhr 10x 45 min (50,- € / *30,- €) VerenaPlaczek

Kurs 523 Beginn: Mi, 11.01.2023 10:15 Uhr 10x 45 min (50,- € / *30,- €) Verena Placzek

Dance Fit

F 1-2 HYB

Tnzerische Kombis aus dem Low-Impact werden ergänzt mit gezielten Kräftigungsübungen aus Fitness und Pilates.

Kurs 623 Beginn: Do, 12.01.2023 11:00 Uhr 10 x 60 min (67,- € / *40,-€) Anja Weigert

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 723 Beginn: Do, 12.01.2023 18:30 Uhr 10 x 45 min (50,- € / *30,- €) Ruth Zimmermann

After Work-out

F 2 ONLINE

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

Kurs 823 Beginn: Do, 12.01.2023 19:30 Uhr 8 x 45 min (40,- € / *24,-€) Verena Placzek

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 923 Beginn: Sa, 14.01.2023 10:00 Uhr 10 x 60 min (67,- € / *40,- €) Alex Ring

Vitaler Rücken

F1- F2

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

Kurs 1023 Beginn: Di, 10.01.23 19:30 Uhr 10 x 60 min (67 €/*40 €) Sandy Schneider **Halle**

Kurs 1123 Beginn: Mi, 11.01.23 19:00 Uhr 10 x 45 min (50 €/*30 €) Anja Weigert **ONLINE**

Kurs 1223 Beginn: Do, 12.01.23 9:30 Uhr 10 x 45 min (50 €/*30 €) Anja Weigert **ONLINE**



Zertifizierte Präventions- und Gesundheitssportangebote Sport pro Gesundheit



Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

F1 - Halle

Kurs 1323 Beginn: Mo. 09.01.23 17:00 Uhr 10 x 60 min (80 €/48 €) Edith Wiegmann
Kurs 1423 Beginn: Mo. 09.01.23 18:15 Uhr 10 x 60 min (80 €/48 €) Edith Wiegmann

Bewegung ist die beste Möglichkeit, Rückenbeschwerden vorzubeugen. In diesem Kurs werden dynamische Kräftigungsübungen zur Stabilisierung und Entlastung der Wirbelsäule mit dem Erlernen von rückengerechtem Verhalten und Haltungsschulung verbunden. Gezielte Dehnübungen und Entspannungstechniken ergänzen den Kurs.

Online Specials

S 1 Entspannung pur - mit Elementen des Autogenen Trainings **ONLINE**
Die Formeln des Autogenen Trainings dienen dem Stressabbau und fördern eine tiefe Entspannung. Erlebe die Kraft der Gedanken. Anja Weigert
Kurs 1424 Mittwoch 08.02.23 20:00 Uhr 1 x 45 Minuten

S 2 Entspannung pur - mit Elementen der Progressiven Muskelentspannung **ONLINE**
Der Wechsel von bewusster An- und Entspannung führt zu einer tiefen muskulären und mentalen Entspannung. Anja Weigert
Kurs 1425 Mittwoch 08.03.23 20:00 Uhr 1 x 45 Minuten

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 Anmeldeinformationen 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 Anmeldeinformationen 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.