

**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 70 Beginn: Do, 16.09.2021 19:30 Uhr 10 x 45 min (50,- €/ *30,-€) Verena Placzek

Bauch Beine Po**F 2 ON, OUT**

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

Kurs 71 Beginn: Mo, 13.09.2021 19:15 Uhr 11 x 60 min (73,70 €/ *44,-€) Simone Süßmann

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

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

Kurs 72 Beginn: Di, 14.09.2021 18:15 Uhr 10 x 45 min (50,- €/ *30,-€) Anja Wampula

Dance Fit**F 1-2 Halle, ON**

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

Kurs 73 Beginn: Do, 16.09.2021 11:00 Uhr 10 x 60 min (67,- €/ *40,-€) Anja Weigert

Fitness am Morgen**F 1 OUT/Halle**

Training mit leichten Kräftigungsübungen, Mobilisation und Dehnung – alles für einen guten Start in den Tag! Bei gutem Wetter auf dem Außengelände, bei Regen in der großen Rochushalle.

Kurs 74 Beginn: Di, 14.09.2021 9:00 Uhr 10 x 45 min (50,-€/ *30,-€) Verena Placzek

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

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

Kurs 75 Beginn: Mi, 15.09.2021 10:00 Uhr 10 x 45 min (50,- €/ *30,- €) Edith Wiegmann

Kraft-Body-Workout**F 2 ON, OUT**

Kraft- und Ausdauertraining mit Hanteln oder Gewichten zu Musik.

Arme und Hauptmuskelgruppen werden geformt und die Fettverbrennung wird gesteigert.

Kurs 76 Beginn: Fr, 17.09.2021 19:00 Uhr 11 x 45 min (55,- €/ *33,- €) Simone Süßmann

Pilates**F 1 ONLINE**

Das Pilatustraining vereint Dehnung und Kräftigung der Muskeln, die für unsere korrekte Körperhaltung sorgen.

Kurs 77 Beginn: Do, 23.09.2021 18:30 Uhr 10 x 45 min (50,-€/ *30,-€) Ruth Zimmermann

Step Fitness**F2 Out/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, je nach Wetter In- und Outdoor statt.

Kurs 78 Beginn Sa, 18.09.21 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 79 Beginn: Mo.13.09.2021 18:20 Uhr 6 x 45 min (30 €/ *18 €) Edith Wiegmann **Out,Halle**

Kurs 80 Beginn: Di. 14.09.2021 19:30 Uhr 10 x 45 min (50 €/ *30 €) Edith Wiegmann **Out,Halle**

Kurs 81 Beginn: Mi, 15.09.2021 19:00 Uhr 10 x 45 min (50 €/ *30 €) Anja Weigert **ONLINE**

Kurs 82 Beginn: Do 16.09.2021 9:30 Uhr 10 x 45 min (50 €/ *30 €) Anja Weigert **ONLINE**



Online – Specials

- S 1 Balance-Fit :** **F 1-2 ONLINE**
Ein ausbalanciertes Ganzkörpertraining für jeder-man(n) und -frau. Alles was ihr dazu braucht, ist ein großes Badehandtuch und los geht's
Sonntag 31.10.21 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 Anja Weigert
- S2/1 Mittwoch 29.09.21 20:00 Uhr 1 x 45 Minuten
S2/2 Mittwoch 20.10.21 20:00 Uhr 1 x 45 Minuten
S2/3 Mittwoch 24.11.21 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!
Mittwoch 29.09.21 18:00 Uhr 1 x 45 Minuten Anja Wampula
- 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.