



Sportverein Esting – Kursangebot im Herbst / Wintersemester 2011/12

Aerobic/Group-Fitness-Kurse

SV-A 39-11 **Bodystyling mit Flexibar**

Anke Diehl

Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tief gehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann. Beim FLEXI-BAR Training arbeiten die tief- und medial liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkende Schwingung.

So wird aktiv der FLEXI-BAR in Schwingung gebracht und zugleich passiv die Tiefenmuskulatur gestärkt, indem der Körper auf die Schwingung reagiert. Eine bestimmte Anzahl Schwingungen pro Minute bewirkt nicht nur ein Kraft-Ausdauertraining, sondern steigert auch den Stoffwechsel und die Herzfrequenz. Durch den Aufbau der tiefen Rückenmuskulatur bekämpfen Physiotherapeuten Rückenprobleme - und Schmerzen.

Propriozeptive Therapieform bei Rücken- und Nackenschmerzen:

- Bindegewebefestigung Haltungverbesserung Bodystyling
- Po- Muskeldefinition
- Fettverbrennung
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Ausgleich von muskulären Dysbalancen

Kann beim Rückbildungstraining nach der Schwangerschaft unterstützend eingesetzt werden.

Zum einen ist dieser "Zauberstab" eine unschlagbare, leicht anzuwendende Ergänzung zu den Themen Haltungverbesserung und Figurtraining. Er ist aber auch ein einmaliges Therapiegerät für Rücken- und Gelenkerkrankungen.

Hierzu zählen u.a.:

- Verspannungen im Schulter und Nackenbereich
- Probleme im Bereich der Lendenwirbelsäule und Hüfte
- Arthrose - Schulter / Hüftgelenk / Wirbelgelenke

Sollten Sie aber einfach nur schnell abnehmen wollen, haben Sie mit dem FLEXI-BAR ein effektives Gerät gefunden, das auch noch Spaß macht.

Auf gelenkschonende, abwechslungsreiche Art können Sie ein schönes dosiertes Ausdauertraining, sowie Kraftausdauertraining mit der Schwungstange gestalten. Der Stoffwechsel erhöht sich und die gesamte Muskulatur wird fest.

Freitag, 09.09.2011
bis 23.12.2011

15 x 9.00 – 9.45 Uhr
Gymnastikraum

€ 60,- bzw. € 37,50 für Mitglieder des SV Esting

**SV-A 40-11 Bodystyling mit Flexibar (mit Kinderbetreuung)**

Anke Diehl

Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tief gehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann. Beim FLEXI-BAR Training arbeiten die tief- und medial liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkende Schwingung.

So wird aktiv der FLEXI-BAR in Schwingung gebracht und zugleich passiv die Tiefenmuskulatur gestärkt, indem der Körper auf die Schwingung reagiert. Eine bestimmte Anzahl Schwingungen pro Minute bewirkt nicht nur ein Kraft-Ausdauertraining, sondern steigert auch den Stoffwechsel und die Herzfrequenz. Durch den Aufbau der tiefen Rückenmuskulatur bekämpfen Physiotherapeuten Rückenprobleme - und Schmerzen.

Propriozeptive Therapieform bei Rücken- und Nackenschmerzen:

- Bindegewebefestigung Haltungverbesserung Bodystyling
- Po- Muskeldefinition
- Fettverbrennung
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Ausgleich von muskulären Dysbalancen

Kann beim Rückbildungstraining nach der Schwangerschaft unterstützend eingesetzt werden.

Zum einen ist dieser "Zauberstab" eine unschlagbare, leicht anzuwendende Ergänzung zu den Themen Haltungverbesserung und Figurtraining. Er ist aber auch ein einmaliges Therapiegerät für Rücken- und Gelenkerkrankungen.

Hierzu zählen u.a.:

- Verspannungen im Schulter und Nackenbereich
- Probleme im Bereich der Lendenwirbelsäule und Hüfte
- Arthrose - Schulter / Hüftgelenk / Wirbelgelenke

Sollten Sie aber einfach nur schnell abnehmen wollen, haben Sie mit dem FLEXI-BAR ein effektives Gerät gefunden, das auch noch Spaß macht.

Auf gelenkschonende, abwechslungsreiche Art können Sie ein schönes dosiertes Ausdauertraining, sowie Kraftausdauertraining mit der Schwungstange gestalten. Der Stoffwechsel erhöht sich und die gesamte Muskulatur wird fest.

Für diesen Kurs bieten wir eine Kinderbetreuung an (€ 1,- pro Tag bzw. € 1,50 für Nichtmitglieder)

Freitag, 09.09.2011
bis 23.12.2011

15 x 9.45 – 10.30 Uhr
Gymnastikraum

€ 60,- bzw. € 37,50 für Mitglieder des SV Esting

**SV-A 30-11 Step Aerobic - Ausdauer und Koordination**

Anke Diehl

Dieser Kurs ist die ideale Kombination von Herz-Kreislauftraining, mit gleichzeitiger Verbesserung von Koordination und natürlich einer gesteigerten Fettverbrennung.

Aus einfachen Grundschritten in Verbindung mit dem Step werden neue abwechslungsreiche Schrittkombinationen entwickelt.

Für alle, die Spaß daran haben sich zu Musik zu bewegen und dabei Kalorien verbrennen wollen.

Für diesen Kurs bieten wir eine Kinderbetreuung an (€ 1,- pro Tag bzw. € 1,50 für Nichtmitglieder)

Montag, 05.09.2011
bis 19.12.2011

15 x 08.30 – 09.30 Uhr
Gymnastikraum

€ 80,- bzw. € 50,- für Mitglieder des SV Esting

SV-A 31-11 Bodystyling & Relax - Kräftigung und Entspannung

Anke Diehl

Ziel dieses Kurses ist es, den Körper in eine schöne Form zu bringen. Bei der Ausführung der kräftigenden sowie straffenden Übungen werden verschiedene Zusatzgeräte verwendet (z.B. leichte Gewichte, Tubes u.a.).

Abschließend findet ein Entspannungsteil in Kombination mit Balanceübungen, die auch die Tiefenmuskulatur stärken, statt. Hier werden Zusatzgeräte wie Softbälle und Balancepads verwendet. Für den stressgeplagten modernen Menschen gibt es ein großes Angebot an Entspannungstechniken und -kursen. Ein neuer Trend ist die Chi-Ball Gymnastik.

Diese wurde Mitte der 90er Jahre von der australischen Fitnesstrainerin Monica Lindford entwickelt.

Grundlage der fließenden Übungen sind Bewegungen, deren Elemente aus fernöstlichen Philosophien entwickelt wurden. Diese werden durch typisch westliche Trainingsmethoden ergänzt.

Chi ist die asiatische Bezeichnung für Lebensenergie, die den Körper und den Geist positiv stimulieren soll um die Harmonie des Körpers mit dem Geist herzustellen.

Ziel des Trainings: den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und das Wohlbefinden steigern.

Chi-Ball soll Blockaden in den Energiebahnen - den so genannten Meridianen - lösen sowie die Konzentration und Fähigkeit zur Entspannung fördern. Außerdem schärft das Programm die Körperwahrnehmung und rege die Sinne an. Eingängige Musikrhythmen sollen das unterstützen.

Die Erfolge stellen sich bei regelmäßigem Training ganz von alleine ein: Die Schlaftiefe verbessert sich, Rückenverspannungen werden gelindert, die Beweglichkeit nimmt zu und den meisten Teilnehmern fällt es nach einigen Monaten Chi Ball wesentlich leichter, sich auch in akuten Stresssituationen zu entspannen.

Vor allem Menschen, die unter Stress und Leistungsdruck stehen, profitieren von den Chi-Ball-Übungen: Gestresste werden ruhig, Erschöpfte tanken Kraft.

Für diesen Kurs bieten wir eine Kinderbetreuung an (€ 1,- pro Tag bzw. € 1,50 für Nichtmitglieder)

Montag, 05.09.2011
bis 19.12.2011

15 x 09.30 – 10.15 Uhr
Gymnastikraum

€ 60,- bzw. € 37,50 für Mitglieder des SV Esting

**SV-A 32-11 Step & Style & Relax – Zwei in einem**

Die Kurse SV-A 30-11 und SV-A 31-11 können auch zusammen gebucht werden

Für diesen Kurs bieten wir eine Kinderbetreuung an (€ 1,- pro Tag bzw. € 1,50 für Nichtmitglieder)

Montag, 05.09.2011
bis 19.12.2011

15 x 08.30 – 10.15 Uhr
Gymnastikraum

€ 126,- bzw. € 79,- für Mitglieder des SV Esting

SV-A 33-11 Step Aerobic - Ausdauer und Koordination

Anke Diehl

Dieser Kurs ist die ideale Kombination von Herzkreislauftraining, mit gleichzeitiger Verbesserung von Koordination und natürlich einer gesteigerten Fettverbrennung.

Aus einfachen Grundschritten in Verbindung mit dem Step werden neue abwechslungsreiche Schrittkombinationen entwickelt.

Für alle, die Spaß daran haben sich zu Musik zu bewegen und dabei Kalorien verbrennen wollen.

Dienstag, 06.09.2011
bis 20.12.2011

15 x 20.00 – 20.45 Uhr
Gymnastikraum

€ 60,- bzw. € 37,50 für Mitglieder des SV Esting

SV-A 34-11 Bodystyling & Relax - Kräftigung und Entspannung

Anke Diehl

Ziel dieses Kurses ist es, den Körper in eine schöne Form zu bringen. Bei der Ausführung der kräftigenden sowie straffenden Übungen werden verschiedene Zusatzgeräte verwendet (z.B. leichte Gewichte, Tubes u.a.).

Abschließend findet ein Entspannungsteil in Kombination mit Balanceübungen, die auch die Tiefenmuskulatur stärken, statt. Hier werden Zusatzgeräte wie Softbälle und Balancepads verwendet. Für den stressgeplagten modernen Menschen gibt es ein großes Angebot an Entspannungstechniken und -kursen. Ein neuer Trend ist die Chi-Ball Gymnastik.

Diese wurde Mitte der 90er Jahre von der australischen Fitnesstrainerin Monica Lindford entwickelt.

Grundlage der fließenden Übungen sind Bewegungen, deren Elemente aus fernöstlichen Philosophien entwickelt wurden. Diese werden durch typisch westliche Trainingsmethoden ergänzt.

Chi ist die asiatische Bezeichnung für Lebensenergie, die den Körper und den Geist positiv stimulieren soll um die Harmonie des Körpers mit dem Geist herzustellen.

Ziel des Trainings: den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und das Wohlbefinden steigern.

Chi-Ball soll Blockaden in den Energiebahnen - den so genannten Meridianen – lösen sowie die Konzentration und Fähigkeit zur Entspannung fördern. Außerdem schärft das Programm die Körperwahrnehmung und rege die Sinne an. Eingängige Musikrhythmen sollen das unterstützen.

Die Erfolge stellen sich bei regelmäßigem Training ganz von alleine ein: Die Schlaftiefe verbessert sich, Rückenverspannungen werden gelindert, die Beweglichkeit nimmt zu und den meisten Teilnehmern fällt es nach einigen Monaten Chi Ball wesentlich leichter, sich auch in akuten Stresssituationen zu entspannen.

Vor allem Menschen, die unter Stress und Leistungsdruck stehen, profitieren von den Chi-Ball-Übungen: Gestresste werden ruhig, Erschöpfte tanken Kraft.

Dienstag, 06.09.2011
bis 20.12.2011

15 x 20.45 – 21.30 Uhr
Gymnastikraum

€ 60,- bzw. € 37,50 für Mitglieder des SV Esting

**SV-A 35-11 Step & Style & Relax – Zwei in einem**

Die Kurse SV-A 33-11 und SV-A 34-11 können auch zusammen gebucht werden

Dienstag, 06.09.2011
bis 20.12.2011

15 x 20.00 – 21.30 Uhr
Gymnastikraum

€ 108,- bzw. € 67,50 für Mitglieder des SV Esting

SV-A 36-11 Easy Step & Moves

Anke Diehl

Dieser Kurs ist der ideale Einstieg in ein Ausdauertraining mit gleichzeitiger Verbesserung von Koordination und natürlich einer gesteigerten Fettverbrennung. Hier werden die Grundschriffe für Step und Aerobic erlernt und einfache Kombinationen gebildet. Für alle, die Spaß haben, sich zur Musik zu bewegen und dabei Kalorien verbrennen wollen.

Für diesen Kurs bieten wir eine Kinderbetreuung an (€ 1,- pro Tag bzw. € 1,50 für Nichtmitglieder)

Donnerstag, 08.09.2011
bis 22.12.2011

15 x 08.30 – 09.15 Uhr
Gymnastikraum

€ 60,- bzw. € 37,50 für Mitglieder des SV Esting

SV-A 37-11 Back & Stretch

Anke Diehl

Eine neue Art Wirbelsäulengymnastik, um die Rückenmuskulatur zu mobilisieren und zu stabilisieren. Mit Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung wird die Balance der gesamten Rumpfmuskulatur wieder hergestellt und gleichzeitig in eine schöne Form gebracht. Bei der Ausführung der Übungen werden verschiedene Zusatzgeräte verwendet (z.B. Tubes, Balancepads, Redondobälle, Flexibars ua.). Abschließend findet ein Entspannungsteil in Kombination mit Balance-Übungen statt, die besonders die Tiefenmuskulatur stärken. Ziel des Kurses: Ein gesunder Rücken sowie die Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes.

Außerdem schärft das Program die Körperwahrnehmung und regt die Sinne an. Die Erfolge stellen sich bei regelmäßigem Training ganz von alleine ein.

Rückenverspannungen werden gelindert, die Beweglichkeit nimmt zu und den meisten Teilnehmern fällt es nach einigen Monaten wesentlich leichter, sich auch in akuten Stresssituationen zu entspannen.

Für diesen Kurs bieten wir eine Kinderbetreuung an (€ 1,- pro Tag bzw. € 1,50 für Nichtmitglieder)

Donnerstag, 08.09.2011
bis 22.12.2011

15 x 09.15 – 10.00 Uhr
Gymnastikraum

€ 60,- bzw. € 37,50 für Mitglieder des SV Esting



Aerobic/Group-Fitness



SV-A 38-11 Easy Step & Back & Stretch – Zwei in einem

Die Kurse SV-A 36-11 und SV-A 37-11 können auch zusammen gebucht werden

Für diesen Kurs bieten wir eine Kinderbetreuung an (€ 1,- pro Tag bzw. € 1,50 für Nichtmitglieder)

Donnerstag, 08.09.2011
bis 22.12.2011

15 x 08.30 – 10.00 Uhr
Gymnastikraum

€ 108,- bzw. € 67,50 für Mitglieder des SV Esting

**SV-A 30-10 Slackline-Kurs**

Slackline-Friends

Slackline-Kurs beim SV Esting für Anfänger und Fortgeschrittene. Anfänger werden mit den ersten Grundkenntnissen des Slacklinens vertraut gemacht. Aufstehübungen, erste Gehversuche und einfache Tricks sowie Auf- und Abbau der Slackline. Für Fortgeschrittene werden, individuell auf das Können des Einzelnen, spezielle Übungen und Line´s aufgebaut, sowie spezielle Materialkunde und das sichere Auf- und Abbauen verschiedener Slackline Spannsysteme werden behandelt. Der Kurs findet an zwei Tagen à 2,0 Std. (gesamt 4,0 Std.) statt.

***13.11.2009 und am 20.11.2009 jeweils von 14.00 bis 16.00 Uhr**

Samstag, 13.11.2010

2 x 14.00 – 16.00 Uhr

und 20.11.2009

Schulturnhalle Esting (Alte Halle)

€ 21- bzw. € 17,- für Mitglieder des SV Esting

Weitere Informationen und Anmeldung zu den Kursen:**Geschäftsstelle SV Esting:**

Öffnungszeiten: Mo. 17.30 – 20.00, Di., Mi. 9.30 – 11.30, Do. 16.30 - 18.30

Tel.: 08142/48085, Fax: 0814248097, E-Mail: info@svesting.de

Und unter: www.svesting.de