



Sportverein ESting – Kursangebot im Herbstsemester 2010/11

Aerobic/Group-Fitness-Kurse

SV-A 18-10 **Bodystyling mit Flexibar**

15x Freitag, 03.09.10 – 17.12.10, 09.00 – 09.45 Uhr für € 60,- bzw. € 37,50 für Mitglieder des SV ESting

SV-A 19-10 **Bodystyling mit Flexibar (mit Kinderbetreuung)**

15x Freitag, 03.09.10 – 17.12.10, 09.45 – 10.30 Uhr für € 60,- bzw. € 37,50 für Mitglieder des SV ESting

SV-A 20-10 **Step Aerobic - Ausdauer und Koordination (mit Kinderbetreuung)**

15x Montag, 06.09.10 – 20.12.10, 08.30 Uhr – 09.15 Uhr für € 60,- und € 37,50 für Mitglieder des SV ESting

SV-A 21-10 **Bodystyling & Relax - Kräftigung und Entspannung (mit Kinderbetreuung)**

15x Montag, 06.09.10 – 20.12.10, 09.15 Uhr – 10.00 Uhr für € 60,- und € 37,50 für Mitglieder des SV ESting

SV-A 22-10 **Step & Style & Relax – Zwei in einem (mit Kinderbetreuung)**

Die Kurse SV-A 20-10 und SV-A 21-10 können auch zusammen gebucht werden

15x Montag, 06.09.10 – 20.12.10, 08.30 Uhr – 10.00 Uhr für € 108,- und € 67,50 für Mitglieder des SV ESting

SV-A 23-10 **Step Aerobic - Ausdauer und Koordination**

15x Dienstag, 07.09.10 – 21.12.10, 20.00 Uhr – 20.45 Uhr für € 60,- und € 37,50 für Mitglieder des SV ESting

SV-A 24-10 **Bodystyling & Relax - Kräftigung und Entspannung**

15x Dienstag, 07.09.10 – 21.12.10, 20.45 Uhr – 21.30 Uhr für € 60,- und € 37,50 für Mitglieder des SV ESting

SV-A 25-10 **Step & Style & Relax – Zwei in einem**

Die Kurse SV-A 23-10 und SV-A 24-10 können auch zusammen gebucht werden

15x Dienstag, 07.09.10 – 21.12.10, 20.00 Uhr – 21.30 Uhr für € 108,- und € 67,50 für Mitglieder des SV ESting

SV-A 26-10 **Easy Step & Moves**

10x Donnerstag, 30.09.10 – 16.12.10, 08:30 Uhr – 09:15 Uhr für € 40,- und € 25,- für Mitglieder des SV ESting

SV-A 27-10 **Back & Stretch**

10x Donnerstag, 30.09.10 – 16.12.10, 09:15 Uhr – 10:00 Uhr für € 40,- und € 25,- für Mitglieder des SV ESting

SV-A 28-10 **Easy Step & Back & Stretch – Zwei in einem**

Die Kurse SV-A 26-10 und SV-A 27-10 können auch zusammen gebucht werden

10x Donnerstag, 30.09.10 – 16.12.10, 08:30 Uhr – 10:00 Uhr für € 72,- und € 45,- für Mitglieder des SV ESting

Gesundheitssportkurse

SV-G 8-10 **Rückentraining mit dem FLEXI-BAR**

10x Freitag, 01.10.10 – 17.12.10, 18:30 – 19:30 Uhr für € 50,- bzw. € 35,- für Mitglieder des SV ESting

SV-G 9-10 **Pilates Basiskurs (Anfänger) - neu**

10x Freitag, 01.10.10 – 17.12.10, 19:30 – 20:15 Uhr für € 45,- bzw. € 30,- für Mitglieder des SV ESting

SV-G 10-10 **Rückentraining mit dem FLEXI-BAR**

10x Donnerstag, 30.09.10 - 16.12.10, 10.30 – 11.30 Uhr für € 50,- bzw. € 35,- für Mitglieder des SV ESting

SV-G 11-10 **Wirbelsäulengymnastik**

10x Donnerstag, 30.09.10 - 16.12.10, 09.30 – 10.30 Uhr für € 50,- bzw. € 35,- für Mitglieder des SV ESting

SV-G 12-10 **Yoga (Kurs bereits ausgebucht!)**

15x Montag, 27.09.10 - 24.01.11, 17.30 – 19.00 Uhr für € 65,- bzw. € 50,- für Mitglieder des SV ESting

SV-G 13-10 **Pilates**

15x Donnerstag, 30.09.10 - 27.01.11, 18.35 – 19.35 Uhr für € 40,- bzw. € 25,- für Mitglieder des SV ESting

Kinder-Jugend-sport-Kurse

SV-K 5-10 **Psychomotorik (Kindergarten/Vorschulkinder)**

15 x Donnerstag, 30.09.10 - 27.01.11, 15.00 – 15.45 Uhr für € 120,- bzw. € 105,- für Mitglieder des SVE (Kind)

SV-K 6-10 **Psychomotorik (Grundschul-kinder)**

15 x Donnerstag, 30.09.10 - 27.01.11, 16.00 – 16.45 Uhr für € 120,- bzw. € 105,- für Mitglieder des SVE (Kind)



Kurse in Zusammenarbeit mit der VHS Olching

(Semesterbeginn: Kw. 39, Anmeldung nur über die Volkshochschule Olching)

Senioren gymnastik - 50+ (Aktiv und gesund älter werden)

15x Mittwoch, Start: 29. September, 08.00 – 9.30 Uhr für € 45,--

Dies ist eine reguläre Stunde des SV Esting. **Mitglieder des Vereins müssen sich hierfür nicht anmelden!**

Fit am Berg – Konditionsgymnastik für alle Bergsportler

15x Dienstag, Start: 05. Oktober, 20.00 - 21.30 Uhr für € 45,--

Dies ist eine reguläre Stunde des SV Esting. **Mitglieder des Vereins müssen sich hierfür nicht anmelden!**

Präventives Training an Geräten, Kurs 1

3 Monate Trainingstage und –zeiten können variieren und selbst bestimmt werden, für € 90,--

Kursbeginn nach Absprache, Einführungsabend: **Dienstag, 05.10.2010, 19.00 Uhr**

Präventives Training an Geräten, Kurs 2

3 Monate Trainingstage und –zeiten können variieren und selbst bestimmt werden, für € 90,--

Kursbeginn nach Absprache, Einführungsabend: **Dienstag, 09.11.2010, 19.00 Uhr**

Power-Step und Bodystyling

15x Donnerstag, Start: 30. September, 19.30 - 21.00 Uhr für € 80,--

Stretching – Schongymnastik – ausgleichende Gymnastik für jedes Alter

15x Dienstag, Start , 17.30 – 18.30 für € 40,--

Dies ist eine reguläre Stunde des SV Esting. **Mitglieder des Vereins müssen sich hierfür nicht anmelden!**

Richtig fit ab 50 fifty fit

15x Mittwoch, Start: 29. September, 19.15 – 20.15 Uhr für € 40,-

Dies ist eine reguläre Stunde des SV Esting. **Mitglieder des Vereins müssen sich hierfür nicht anmelden!**

Fit mit Kleinkind (ca. 1 – 5 Jahre)

15x Donnerstag, Start: 30. September, 09.30 - 10.30 Uhr für € 60,--

Die Kinder können mit in den Gymnastikraum genommen werden. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit die Kinder in die Kinderbetreuung zu geben.

Fit mit Baby (ab ca. 4 Monate)

15x Donnerstag, Start: 30. September, 10.30 - 11.30 Uhr für € 60,--

Die Kinder können mit in den Gymnastikraum genommen werden, bitte eine Krabbeldecke und Spielzeug mitbringen. Bei Bedarf besteht die Möglichkeit die Kinder in die Kinderbetreuung zu geben.

Fit von Kopf bis Fuß

15x Donnerstag, Start: 30. September, 08.30 - 09.30 Uhr für 60,--

Bei Bedarf besteht die Möglichkeit die Kinder in die Kinderbetreuung zu geben.

Badminton – Schnuppertag

Samstag, 06.11.2010, 10.00 – 13.00 für € 10,--

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt ausschließlich über die Volkshochschule Olching.

Die Ermäßigungen für Mitglieder des **SV Esting** erhalten Sie nach überwiegender Teilnahme am Ende des jeweiligen Semesters.

Mit der von den Kursleitern ausgegebenen Teilnahmebestätigung kommen Sie in die Geschäftsstelle des **SV Esting**, dort wird die Differenz dann verrechnet.