



Sportverein Esting – Kursangebot im Herbst-/Wintersemester 2011/12

Kurse in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Olching

VHS 15 Seniorengymnastik - Aktiv und gesund älter werden

Aktiv und gesund älter werden

Kursleiter: Traudl Kalb

(Fach-Trainerin Senioren)

15x Montag, 8.00 – 9.30 Uhr

Esting, Schlosstr. 21, SV Esting, Sporthalle

WAS KOSTET ES: € 45,--

Gymnastik, Spiele und Spaß für all diejenigen, die ihre zweite Lebenshälfte aktiv und gesund genießen möchten.

Dieses Angebot ermöglicht es, an einer Stunde des Sportverein Esting im Rahmen des Kurses teilzunehmen. Mitglieder des SV Esting müssen sich nicht anmelden!

VHS 16 Präventives Training an Fitness-Geräten

3 Monate

Trainingstage und -zeiten können variieren und selbst bestimmt werden (Vormittag, Nachmittag oder Abend, Montag bis Sonntag)

Kursleitung: Hermann Glas

(Sportlehrer, Gesundheitstrainer)

Kursbeginn nach Absprache, Einführungsabend: **Dienstag, 04.10.2011, 19.00 Uhr**

Esting, Schlosstr. 21, SV Esting, Fitness-Studio

WAS KOSTET ES: € 90,--

Mit jedem Teilnehmer wird ein Gesundheitscheck durchgeführt.

Das Ergebnis des Fitnesschecks dient neben den individuellen Zielen als Grundlage für die Gestaltung eines persönlichen Trainingsplans.

Die Möglichkeiten der Trainingsgestaltung erstrecken sich neben der Arbeit an modernsten Fitness-Geräten auch auf den Ausdauer-, Beweglichkeits- und Koordinations-Bereich.

Während der gesamten Trainingszeit wird der Teilnehmer von ausgebildeten und qualifizierten Trainern betreut. Bei Bedarf wird ein regelmäßiges Puls- und Blutdruckmessen durchgeführt. Dieser Kurs ist auch als Rehabilitationsmaßnahme nach Verletzungen oder für Fortgeschrittene zur Klärung offener (Trainings-) Fragen zu empfehlen.

VHS 17 Power-Step und Bodystyling

Kursleitung: Birgitta Siegesmund

(Aerobic – Trainerin, F-ÜL Fitness)

15x Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Esting, Schlosstr. 21, SV Esting, Gymnastikraum

WAS KOSTET ES: € 80,--

In diesen 90 Min. bekommt ihr ein komplettes Ganzkörpertraining, bestehend aus Ausdauer, Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Zuerst werden wir zu aktuellen Chart-Hits tolle Choreographien auf dem Step einstudieren, bei denen man so richtig ins Schwitzen kommt.

Nach 45 Min. Fettverbrennung **und Koordination** werden wir dann unsere Problemzonen Bauch, Beine, Po mit gezielten Übungen (auch mit Hanteln oder Tubes) straffen und unseren Rücken stärken. Am Ende lassen wir diese effektive und umfassende Trainingseinheit dann mit entspannenden Stretchingübungen ausklingen.



Um richtig Spaß zu haben solltet ihr alle Step-Grundschrirte beherrschen und Spaß an aufwendigen Schrittkombinationen haben, die Schritt für Schritt aufgebaut werden!

VHS 18 Stretching – Schongymnastik - ausgleichende Gymnastik für jedes Alter

Kursleitung: Melanie Elsner (Dipl.-Sportlehrerin)

15x Dienstag, 17.30 – 18.30

Esting, Schlosstr. 21, SV Esting, Gymnastikraum

WAS KOSTET ES: € 40,--

Gönnen Sie sich diese eine Stunde und hören Sie in Ihren Körper hinein, erleben Sie den Wechsel aus Anspannung und Gelöstheit, das Gefühl der Wärme und Schwere.

Sie werden gefordert ohne Überforderung, Sie dehnen ohne Schmerzen und fühlen sich am Ende wohl und fühlbar gestärkt.

Inhalte aus der Wirbelsäulengymnastik, der Funktionsgymnastik, aus dem autogenem Training und dem Yoga dienen in diese Stunde dem Stressabbau für Körper und Seele, für Jung und Alt.

Ganz nebenbei werden die Gelenke und die Wirbelsäule schonend aber gezielt trainiert und die Muskulatur gestrafft.

Dieses Angebot ermöglicht es, an einer Stunde des Sportverein Esting im Rahmen des Kurses teilzunehmen. Mitglieder des SV Esting müssen sich nicht anmelden!

VHS 19 Richtig fit ab 50 - fifty fit

Kursleitung: Jitka Schäfer (Fach-Trainerin „Senioren“)

15x Mittwoch, 19.15 – 20.15 Uhr

Esting, Schlosstr. 21, SV Esting, Mehrzweckhalle

WAS KOSTET ES: € 40,--

Bei diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Facetten und abwechslungsreichen Bewegungsmöglichkeiten kennen, die der Sport für Menschen ab 50 bereithält.

Sozusagen das ABC sportlicher Aktivität:

A wie Ausdauertraining zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, B wie Beweglichkeit durch Dehnen und Mobilisieren und C wie Chance zum Erspüren körperlicher Entspannung.

So gelingt Ihnen auf eine einfache und spielerische Weise der Einstieg in ein "bewegteres Leben".

Der Kurs ist auch geeignet für Paare. Also bringen Sie doch einfach gleich Ihren Partner mit, denn zu zweit hat man doppelt Spaß.

Dieses Angebot ermöglicht es, an einer Stunde des Sportverein Esting im Rahmen des Kurses teilzunehmen. Mitglieder des SV Esting müssen sich nicht anmelden!

VHS 20 Fit mit Kleinkind (ca. 1 – 5 Jahre) - PLUSPUNKT GESUNDHEIT-DTB

Kursleitung: Majka Underberg (Sportlehrerin)

15x Donnerstag, 09.30 – 10.30 Uhr, **(Start wenn möglich eine Woche vor Semesterbeginn)**

Esting, Schlosstr. 21, SV Esting, Spiegelsaal

WAS KOSTET ES: € 60,--



Ein leichtes Ausdauertraining zusammen mit Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po speziell für junge Mütter die wieder sportlich aktiv werden wollen. Ein aktiver Beckenboden, entspannte Schultern und ein fester Bauch geben mehr Schwung und Elan für den Alltag. Entspannungsübungen helfen, kurze Pausen im Tagesablauf wohltuend zu nutzen.

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

**Kurse mit der VHS Olching****VHS 21 Fit mit Baby (ab ca. 4 Monate) - PLUSPUNKT GESUNDHEIT-DTB****Kursleitung:** Majka Underberg (Sportlehrerin)15x Donnerstag, 10.30 – 11:30 Uhr, **(Start wenn möglich eine Woche vor Semesterbeginn)****Esting, Schlosstr. 21, SV Esting, Spiegelsaal****WAS KOSTET ES:** € 60,--

Durch gezieltes, sanftes Training sollen die Mütter wieder an ihre Kondition vor der Schwangerschaft herangeführt werden. Kräftigungsübungen für die Bauch-, Becken- und Rückenmuskulatur helfen, die alte Form wieder zu finden. Mit ins Programm gehören auch Dehnungen für verspannte Muskeln und Entspannung für gestresste Nerven nach durchwachten Nächten. 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.

VHS 22 Badminton - Schnuppertag**Kursleiter:** Jürgen StührenbergSamstag, **12.11.2011**, 10.00 – 12.00**WAS KOSTET ES:** € 10,--

Der Sportverein Esting bietet zum Kennen lernen für Jung und Alt einen Badminton Schnuppertag an. Von 10.00 - 12.00 Uhr können Sie das Spiel mit dem Federball ausprobieren, mal ein Spielchen mit einem Freund wagen oder sich mit einem „Könner“ messen. Unser Trainer- und Aktiventeam wird Ihnen das Badminton-Spiel auch aktiv demonstrieren! Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, einen Federball/Badmintonschläger mit.

VHS 23 Ernährungs-Vortrag**Kursleitung:** Majka Underberg (Sportlehrerin)**25. Oktober 2011**, 19:30 – 21:00**Esting, Schlosstr. 21, SV Esting, Stüberl****WAS KOSTET ES:** € 5,-- (zu bezahlen vor Ort)

Um Anmeldung per Telefon oder E-Mail wird gebeten.

Diäten gibt es genug, überall verheißen sie viele verlorene Pfunde in wenigen Tagen, „super schlank“ und „Bauch weg“. Aber sie funktionieren nicht! Jeder, der es probiert hat, kennt den Jojo-Effekt.

Was hilft ist eine gesunde, ausgewogene, abwechslungsreiche **Ernährung** (weiß nicht, warum das "Fett" ist! ich kriegt auch nicht weg!) – nicht für ein paar Tage, sondern das ganze Jahr. Denn der Körper braucht eine ausgewogene Mischung von Nährstoffen aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß, sowie Vitaminen und Mineralstoffen um leistungsfähig zu sein.

Der Vortrag gibt Einblick in den Ernährungs- und Ratgeber-Dschungel und hilft, die richtigen und wichtigen Informationen heraus zu filtern. Wie können Sie überflüssiges Fett abbauen und Muskulatur aufbauen? Es geht darum mit der richtigen Lebensmittelauswahl, mit einer vitalstoffreichen Ernährung die Leistungsfähigkeit im Alltag und im Sport zu sichern.

VHS 24 Pilates für Spätaufsteher**Kursleitung:** Rosemarie Marziw10x Dienstag, 10.30 – 11:30 Uhr **27.09. – 06.12.2011****Esting, Schlosstr. 21, SV Esting, Spiegelsaal****WAS KOSTET ES:** € 36,--