



Sportverein ESting – Kursangebot im Frühjahr-/Sommer 2012

Aerobic/Group-Fitness-Kurse

SV-A 01-12 Step Aerobic - Ausdauer und Koordination (mit Kinderbetreuung)

10x Montag, 09.01.12-26.03.12, 08.30 Uhr – 09.30 Uhr für € 54,- bzw. € 34,- für Mitglieder des SV ESting

SV-A 02-12 Bodystyling & Relax - Kräftigung und Entspannung (mit Kinderbetreuung)

10x Montag, 09.01.12-26.03.12, 09.30 Uhr – 10.15 Uhr für € 40,- bzw. € 25,- für Mitglieder des SV ESting

SV-A 03-12 Step & Style & Relax – Zwei in einem (mit Kinderbetreuung)

Die Kurse SV-A 01-12 und SV-A 02-12 können auch zusammen gebucht werden

10x Montag, 09.01.12-26.03.12, 08.30 Uhr – 10.15 Uhr für € 84,- und € 53,- für Mitglieder des SV ESting

SV-A 04-12 Step Aerobic - Ausdauer und Koordination

10x Dienstag, 10.01.12-27.03.12, 20.00 Uhr – 20.45 Uhr für € 40,- bzw. € 25,- für Mitglieder des SV ESting

SV-A 05-12 Bodystyling & Relax - Kräftigung und Entspannung

10x Dienstag, 10.01.12-27.03.12, 20.45 Uhr – 21.30 Uhr für € 40,- bzw. € 25,- für Mitglieder des SV ESting

SV-A 06-12 Step & Style & Relax – Zwei in einem

Die Kurse SV-A 04-12 und SV-A 05-12 können auch zusammen gebucht werden

10x Dienstag, 10.01.12-27.03.12, 20.00 Uhr – 21.30 Uhr für € 72,- und € 45,- für Mitglieder des SV ESting

SV-A 07-12 Latin Moves

10x Donnerstag, 12.01.12-29.03.12, 09.00 – 10.00 Uhr für € 54,- bzw. € 34,- für Mitglieder des SV ESting

SV-A 08-12 Latin Moves 5x Sa.14.01./Sa.21.01./Sa.04.02./Sa.11.02./Sa.03.03.12, 14.00 Uhr -15.00 Uhr

für € 27,- bzw. € 17,- für Mitglieder des SV ESting

SV-A 09-12 Bodystyling mit Flexibar

10x Freitag, 13.01.12-30.03.12, 09.00 – 10.00 Uhr für € 53,- bzw. € 33,- für Mitglieder des SV ESting

SV-A 10-12 Latin Moves 5x Sa.24.03./Sa.31.03./Sa.21.4./Sa.05.05./ Sa.19.05.2012, 14.00 Uhr -15.00 Uhr

für € 27,- bzw. € 17,- für Mitglieder des SV ESting

SV-A 11-12 Step Aerobic - Ausdauer und Koordination (mit Kinderbetreuung)

12x Montag, 16.04.12-30.07.12, 08.30 Uhr – 09.30 Uhr für € 64,80 bzw. € 40,80 für Mitglieder des SV ESting

SV-A 12-12 Bodystyling & Relax - Kräftigung und Entspannung (mit Kinderbetreuung)

12x Montag, 16.04.12-30.07.12, 09.30 Uhr – 10.15 Uhr für € 64,80 bzw. € 40,80 für Mitglieder des SV ESting

SV-A 13-12 Step & Style & Relax – Zwei in einem (mit Kinderbetreuung)

Die Kurse SV-A 11-12 und SV-A 12-12 können auch zusammen gebucht werden

12x Montag, 16.04.12-30.07.12, 08.30 Uhr – 10.15 Uhr für € 100,80 und € 63,60 für Mitglieder des SV ESting

SV-A 14-12 Step Aerobic - Ausdauer und Koordination

12x Dienstag, 20.04.12-31.07.12, 20.00 Uhr – 20.45 Uhr für € 48,- bzw. € 30,- für Mitglieder des SV ESting

SV-A 15-12 Bodystyling & Relax - Kräftigung und Entspannung

12x Dienstag, 20.04.12-31.07.12, 20.45 Uhr – 21.30 Uhr für € 48,- bzw. € 30,- für Mitglieder des SV ESting

SV-A 16-12 Step & Style & Relax – Zwei in einem

Die Kurse SV-A 14-12 und SV-A 15-12 können auch zusammen gebucht werden

12x Dienstag, 20.04.12-31.07.12, 20.00 Uhr – 21.30 Uhr für € 86,40 und € 54,- für Mitglieder des SV ESting

SV-A 17-12 Latin Moves

12x Donnerstag, 19.04.12-26.07.12, 09.00 – 10.00 Uhr für € 64,80 bzw. € 40,80 für Mitglieder des SV ESting

SV-A 18-12 Bodystyling mit Flexibar

12x Freitag, 20.04.12-27.07.12, 09.00 – 10.00 Uhr für € 64,80 bzw. € 40,80 für Mitglieder des SV ESting

Sportverein Esting – Kursangebot im Frühjahr-/Sommer 2012

Gesundheitssportkurse

SV-G 01-12 Rückentraining mit dem FLEXI-BAR (abgesagt)

15x Freitag, 02.03.2012 – 06.07.2012, 18:30 – 19:30 Uhr für € 65,- bzw. € 45,- für Mitglieder des SV Esting

SV-G 02-12 Pilates (abgesagt)

~~15x Freitag, 02.03.2012 – 06.07.2012, 19:30 – 20:30 Uhr für € 65,- bzw. € 45,- für Mitglieder des SV Esting~~

SV-G 03-12 Yoga ist wie das Leben selbst, niemals langweilig

12x Montag, 05.03.2012 – 18.06.2012, 17:30 Uhr – 19:00 Uhr für € 52,- und € 40,- für Mitglieder des SV Esting

SV-G 06-12 Workshop „Fit in den Frühling“

1x Samstag, 17.03.2012, 09:00 Uhr – 13:00 Uhr für € 5,- und für Mitglieder des SV Esting kostenlos

SV-G 07-12 Tiefenentspannung (abgesagt)

6x Dienstag, 07.02.2012 – 20.03.2012, 17:45 Uhr – 18:45 Uhr für € 40,- und € 35,- für Mitglieder des SV Esting

SV-G 08-12 „Alles Hokusokus oder was?“

„Wahrheit und Mythos, Grenzen und Möglichkeiten der modernen Hypnose“ Themen wie „professionelle Raucherentwöhnung“ und „Gewichtsreduktion“ durch Hypnose.

1x Donnerstag, 26.01.2012, 19:30 Uhr – 21:00 Uhr kostenlose Info-Veranstaltung

SV-G 09-12 „Entspannter schlanker“

5x Donnerstag, 19.04.2012 – 24.05.12, 08:15 Uhr – 09:15 Uhr für € 35,- und € 28,- für Mitglieder des SV Esting

SV-G 10-12 Tiefenentspannung 5x Di.17.04./Di.24.04./Sa.28.04./Di.08.05./Di.15.05./Di. 22.05.12, 18:00 Uhr –

19:00 Uhr, Sa., 28.04.12, 14.00 Uhr – 15.00 Uhr für € 40,- und € 35,- für Mitglieder des SV Esting

Kinder-Jugendsport-Kurse

SV-K 1-12 Psychomotorik (Kindergarten/Vorschulkinder)

15 x Donnerstag, 02.02.12 – 21.06.12, 15.00 – 15.45 Uhr für € 120,- bzw. € 105,- für Mitglieder des SVE (Kind)

SV-K 2-12 Psychomotorik (Grundschul Kinder)

15 x Donnerstag, 02.02.11 – 21.06.12, 16.00 – 16.45 Uhr für € 120,- bzw. € 105,- für Mitglieder des SVE (Kind)

SV-K 3-12 Psychomotorik (ab 4 Jahren/Vorschulkinder)

10 x Dienstag, 28.02.11 – 22.06.12, 08.50 – 09.35 Uhr für € 80,- bzw. € 70,- für Mitglieder des SVE (Kind)

SV-K 4-12 Psychomotorik (ab 3 Jahren/Vorschulkinder)

10 x Dienstag, 28.02.11 – 22.06.11, 09.45 – 10.30 Uhr für € 80,- bzw. € 70,- für Mitglieder des SVE (Kind)



Kurse in Zusammenarbeit mit der VHS Olching

(Semesterbeginn: Kw. 09, Anmeldung nur über die Volkshochschule Olching)

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

15x Mittwoch, Start: 27. Februar 2012, 08.00 – 09.30 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, 28.02.2012, 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, 17.04.2012, 19.00 Uhr**

Power-Step und Bodystyling

15x Donnerstag, Start: 01. März 2012, 19.30 - 21.00 Uhr für € 80,--

Stretching – Schongymnastik – ausgleichende Gymnastik für jedes Alter

15x Dienstag, Start 28. Februar 2012, 17.30 – 18.30 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: 01. März 2012, 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: 01. März 2012, 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.

Fitness Cocktail – Mach mit bleib fit

15x Donnerstag, Start: 01. März 2012, 18.45 – 19.45 Uhr für € 57,--

Rückentraining mit dem FLEXI-BAR

15x Donnerstag, Start: 01. März 2012, 20.00 – 21.00 Uhr für € 57,--

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.