



Sportverein ESting – Kursangebot im Herbst / Wintersemester 2011/12

Aerobic/Group-Fitness-Kurse

SV-A 30-11 Step Aerobic - Ausdauer und Koordination (mit Kinderbetreuung)

15x Montag, 05.09.11-19.12.11, 08.30 Uhr – 09.30 Uhr für € 80,- bzw. € 50,- für Mitglieder des SV ESting

SV-A 31-11 Bodystyling & Relax - Kräftigung und Entspannung (mit Kinderbetreuung)

15x Montag, 05.09.11-19.12.11, 09.30 Uhr – 10.15 Uhr für € 60,- bzw. € 37,50,- für Mitglieder des SV ESting

SV-A 32-11 Step & Style & Relax – Zwei in einem (mit Kinderbetreuung)

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

15x Montag, 05.09.11-19.12.11, 08.30 Uhr – 10.15 Uhr für € 126,- und € 79,- für Mitglieder des SV ESting

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

15x Dienstag, 06.09.11-20.12.11, 20.00 Uhr – 20.45 Uhr für € 60,- bzw. € 37,50,- für Mitglieder des SV ESting

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

15x Dienstag, 06.09.11-20.12.11, 20.45 Uhr – 21.30 Uhr für € 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

15x Dienstag, 06.09.11-20.12.11, 20.00 Uhr – 21.30 Uhr für € 108,- und € 67,50 für Mitglieder des SV ESting

SV-A 36-11 Easy Step & Moves

15x Donnerstag, 08.09.11 – 22.12.11, 08:30 Uhr – 09:15 Uhr für € 60,- bzw. € 37,50,- für Mitglieder des SV ESting

SV-A 37-11 Back & Stretch

15x Donnerstag, 08.09.11 – 22.12.11, 09:15 Uhr – 10:00 Uhr für € 60,- bzw. € 37,50,- für Mitglieder des SV ESting

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

15x Donnerstag, 08.09.11 – 22.12.11, 08:30 Uhr – 10:00 Uhr für € 108,- und € 67,50 für Mitglieder des SV ESting

SV-A 39-11 Bodystyling mit Flexibar

15x Freitag, 09.09.11 - 23.12.11, 09.00 – 09.45 Uhr für € 60,- bzw. € 37,50,- für Mitglieder des SV ESting

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

15x Freitag, 09.09.11 - 23.12.11, 09.45 – 10.30 Uhr für € 60,- bzw. € 37,50,- für Mitglieder des SV ESting

Sportverein ESting – Kursangebot im Herbst / Wintersemester 2011/2012

Gesundheitssportkurse

SV-G 16-11 Rückentraining mit dem FLEXI-BAR

10x Freitag, 07.10.11 - 16.12.11, 18:30 – 19:30 Uhr für € 57,- bzw. € 40,- für Mitglieder des SV ESting

SV-G 17-11 Pilates

10x Freitag, 07.10.11 – 16.12.11, 19:30 – 20:30 Uhr für € 57,- bzw. € 40,- für Mitglieder des SV ESting

SV-G 18-11 Yoga ist wie das Leben selbst, niemals langweilig (bereits ausgebucht)

12x Montag, 26.09.2011 - 09.01.2012, 17:30 Uhr – 19:00 Uhr für € 52,- und € 40,- für Mitglieder des SV ESting

SV-G 19-11 Fitness Cocktail – Mach mit bleib fit

10x Donnerstag, 06.10.11 – 15.12.11, 18:45 Uhr – 19:45 Uhr für € 57,- und € 40,- für Mitglieder des SV ESting

SV-G 20-11 Rückentraining mit dem Flexibar

10x Donnerstag, 6.10.11 - 15.12.11, 20:00 Uhr – 21:00 Uhr für € 57,- und € 40,- für Mitglieder des SV ESting

SV-G 21-11 Workshop „Fit in den Herbst“

1x Samstag, 17.09.11, 9:00 Uhr – 13:00 Uhr für € 5,- und für Mitglieder des SV ESting kostenlos

SV-G 22-11 Workshop „Fit in den Frühling“

1x Samstag, 17.03.12, 9:00 Uhr – 13:00 Uhr für € 5,- und für Mitglieder des SV ESting kostenlos



Kinder-Jugendsport-Kurse

SV-K 25-11 Psychomotorik (Kindergarten/Vorschulkinder)

15 x Donnerstag, 29.09.11 – 26.01.12, 15.00 – 15.45 Uhr für € 120,- bzw. € 105,- für Mitglieder des SVE (Kind)

SV-K 26-11 Psychomotorik (Grundschul Kinder)

15 x Donnerstag, 29.09.11 – 26.01.12, 16.00 – 16.45 Uhr für € 120,- bzw. € 105,- für Mitglieder des SVE (Kind)

SV-K 27-11 Psychomotorik (ab 4 Jahren/Vorschulkinder)

10 x Dienstag, 27.09.11 – 06.12.11, 08.50 – 09.35 Uhr für € 80,- bzw. € 70,- für Mitglieder des SVE (Kind)

SV-K 28-11 Psychomotorik (ab 3 Jahren/Vorschulkinder)

10 x Dienstag, 27.09.11 – 06.12.11, 09.45 – 10.30 Uhr für € 80,- bzw. € 70,- 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: 26. September, 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, 04.10.2011, 19.00 Uhr**

Power-Step und Bodystyling

15x Donnerstag, Start: 29. September, 19.30 - 21.00 Uhr für € 80,--

Stretching – Schongymnastik – ausgleichende Gymnastik für jedes Alter

15x Dienstag, Start 27. September, 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: 28. 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: 22. 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: 22. 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.

Ernährungs-Vortrag

1x Dienstag, 25. Oktober 2011, 19.30 - 21.00 Uhr € 5,-- pro Person (zu bezahlen vor Ort)

Badminton – Schnuppertag

Samstag, 12.11.2011, 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.