

SV Kauerhof - Kursübersicht Gymnastik



Damengymnastik

ab 13.09.2022 jeden Dienstag von 19.30 - 20.45 Uhr Halle II in der Zweifachturnhalle der Pestalozzischule.

Diese Stunde ist für jede Altersgruppe geeignet. Die Übungspalette erstreckt sich über Aufwärm- und Konditionstraining, Training von Bauch, Beine, Po und Rücken. Der Körper wird in dieser Stunde bei passender Musik nicht nur trainiert, sondern auch gedehnt und entspannt. Zum Einsatz kommen Geräte wie das Theraband, Steppbretter, leichte Hanteln, Tubes, Rubberbänder und Aerosteps. Neu dazu kommt Pilates.

Information: Ruth Meidenbauer 09661 80461

Es besteht die Möglichkeit, in die Damengymnastikstunde erst mal hinein zu schnuppern.

Öffentlich angebotene Kurse, auch ohne SVK-Mitgliedschaft:

Zumba jeden Donnerstag ab 22.09.2022 von 19.00 - 20.00 Uhr Halle II in der Zweifachturnhalle der Pestalozzischule.

Zumba stammt aus Lateinamerika und ist ein inspirierender, leichtverständlicher und kalorienverbrennender Dance-Fitness-Bewegungsablauf im Rhythmus zur Musik. Zumba ist dynamisch und abwechslungsreich. Zumba macht Spaß, ist effektiv und kann süchtig machen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kosten pro Stunde 4,-€, eine 10er-Karte kostet 36,- €, Schnuppern ist möglich

Vereinsmitglieder sind frei

Anmeldung: Zumba-Instructorin Alica Fischer 0172 2404283 oder Angi Hubner 0174 3927169

Trittsicher durchs Leben

ab 22.09.2022 jeden Donnerstag von 18:00 – 19:00 Uhr in der Zweifachturnhalle der Pestalozzischule.

Das Bewegungsangebot richtet sich an alle Krankenversicherte und beinhaltet die Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit und die Kräftigung der Beinmuskulatur älterer Menschen.

Dadurch werden die Standfestigkeit und die Bewegungssicherheit im Alltag erhalten und das Sturzrisiko reduziert, sowie Schrittmusterübungen zur Aufrechterhaltung der Sicherheit beim Gehen vermittelt. Der Kurs ist gebührenpflichtig und kann bei vielen Krankenkassen geltend gemacht werden. Bitte geeignete Turnkleidung, Turnschuhe und etwas zu Trinken mitbringen.

Kursleiterin: Ruth Meidenbauer 09661 80461

Bewegen statt schonen - Rückenfit

ab 19.09.2022 jeden Montag, von 18.00 - 19.00 Uhr Halle II in der Zweifachturnhalle der Pestalozzischule.

Diese Stunde umfasst eine kurze Aufwärmphase mit anschließendem gezieltem Training der Rückenmuskulatur und der Muskulatur im Halswirbelbereich. Außerdem werden Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur optimal trainiert. Den Ausklang der Stunde bildet eine Stretching- und Entspannungsphase. Der Kurs besteht aus 10 Übungsstunden, ist gebührenpflichtig und kann bei vielen Krankenkassen geltend gemacht werden.

Anmeldung in der ersten Übungsstunde.

Kursleiterin: Ruth Meidenbauer 09661 80461.

Yoga # neu im Programm #

ab 12.10.2022 jeden Mittwoch von 17.45 - 18.45 Uhr in der Turnhalle des Sonderpädagogischen Förderzentrums, Dieselstr. 35; 92237 Sulzbach-Rosenberg.

Beim Hatha Yoga stehen **kräftigende Körperübungen in Verbindung mit einer bewussten Atmung im Vordergrund**. Eine Hatha Yogastunde setzt sich aus einer Meditation, Atemübungen, Asanas und der abschließenden Entspannung zusammen. Die Yogaposen werden beim Hatha Yoga kraftvoll gehalten und meist langsam und achtsam ausgeführt.

Zur Anwendung im Kurs kommen die Grundlagen des Sonnengrußes, die Tiefenentspannung, einfache Atemübungen, Basis Yoga-Übungen und Yogische Lebensphilosophie.

Der Kurs besteht aus 10 Übungsstunden, ist gebührenpflichtig. Vereinsmitglieder 30 €, Nichtmitglieder 60 €

Kursleiterin: Tina Gottschalk 0176 54443592

SV Kauerhof - Turnen allgemein



Mutter-Vater-Kind Turnen

ab 11.10.2022 jeden Dienstag, von 16.30 - 17.30 Uhr in der Zweifachturnhalle II der Pestalozzischule. In dieser Stunde können kleine Leute mit Spiel und Spaß die Welt der Turnhalle erfahren.

Kursleiterin: Nadja Schmidt 0170 4964156

Kinderturnen allgemein

ab 27.09.2022 jeden Dienstag, von 16.30 - 17.30 Uhr Zweifachturnhalle I der Pestalozzischule. Diese Gruppe ist für Mädchen und Jungen zwischen 4 und 7 Jahren geeignet. Durch Lauf-, Ball-, Reifen-, Seil-, und Geschicklichkeitsspiele, sowie Geräte und Bodenturnen sollen die Kinder spielerisch an sportliche Aktivitäten herangeführt werden.

Kursleiterin: Anna Haupt 0157 84537083

Mädchenturnen ab 5 Jahre

ab 22.09.2022 jeden Donnerstag von 16.15 - 17.30 Uhr in der Turnhalle des Sonderpädagogischen Förderzentrums, Dieselstr. 35; 92237 Sulzbach-Rosenberg.

In dieser Spiel-, Tanz- und Turnstunde erlernen Mädchen viele Fertigkeiten, wie z.B. die Rolle vorwärts und rückwärts, den Handstand, das Rad, Seilspringen, sowie Einführungen in die verschiedenen bekannten Ballsportarten.

Kursleiterin: Ruth Meidenbauer 09661 80461

Einradfahren

ab 23.09.2022 jeden Freitag von 15.00 - 16.00 Uhr in der Zweifachturnhalle der Pestalozzi-Schule.

Der Kurs bietet Übungen an, wie Abstieg nach vorne und hinten, der freie Aufstieg, enge Kehren fahren und in entgegen gesetzter Richtung wechseln, rückwärtsfahren usw.

Auf dem Einrad werden auch Spiele wie Hockey, Fangen, Jägerball usw. gespielt.

Der Höhepunkt ist dann das Fahren auf dem Hochrad.

Bitte, falls vorhanden, auch die eigenen Einräder mitbringen.

Kursleiterin: Franziska Fertsch 0151 63400510, Angelique Sell 0151 70847534

Kinderturnen „Fit und Fun“

ab 23.09.2022 jeden Freitag von 16.00 - 17.00 Uhr Halle I in der Zweifachturnhalle der Pestalozzischule für Kinder ab 7 Jahren. In dieser Powerstunde steht der Spaßfaktor im Vordergrund.

Es gibt Koordinationsspiele wie zum Beispiel Aufgaben mit zwei Bällen, Trippeln mit Kunststücken, Fußball, Handball

und auch bekannte Ballspiele wie Brennball, Völkerball und das beliebte Piratenspiel.

Kursleiterin: Franziska Fertsch 0151 63400510, Angelique Sell 0151 70847534

Rhythmische Sportgymnastik

jeden Dienstag von 17.15 Uhr - 18.45 Uhr in Krötensee-Turnhalle

Diese, auf Leistung orientierte Stunde, ist für Mädchen ab 8 Jahren geeignet, die Spaß und Geduld am Erlernen anspruchsvoller Bewegungen haben.

Zu passender Musik werden Übungen mit dem Seil, Ball, Band und Reifen eingeübt.

Kursleiterin: Pia Schall 0152 33696309, Selina Donhauser 0152 56124558,

Angelique Sell 0151 70847534

Nordic-Walkinggruppe

im Winter jeden Samstag um 14:30 Uhr, im Sommer jeden Mittwoch um 18:30 Uhr am Parkplatz des Trimm-Dich-Pfades im Naherholungsgebiet „Wagensäß“.

Diese mittlerweile bekannte Trendsportart bietet, verbunden mit der richtigen Technik, zahlreiche Vorteile für die Gesundheit und Fitness. Zusätzlich werden Aufwärm-, Kräftigungs-, und Stretchübungen an der frischen Luft ausgeführt.

Kursleiterin: Ingrid Polster 09661 3956