

Fit in den Winter - Programm 2020

Ab September ist die Halle wieder geöffnet für unser Fitnessprogramm. Wir freuen uns, Euch wieder ein umfangreiches und vielseitiges Trainingsprogramm anbieten zu können.

Eltern-Kind-Turnen

mit Jessica Wanke

Freitags von 9.00 – 10.30 Uhr, ab 25. September 2020

Hier dürfen unsere Kleinsten, wenn sie sicher laufen können, die Turnhalle und deren Geräte kennenlernen und in Begleitung von Mama oder Papa ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen.

Kiddy-Mix - NEU - NEU -

Mit Jessica Wanke

Mittwochs von 15.30 – 16.30 Uhr, ab 23. September 2020

Unser neues Angebot ist für Kinder ab 2 Jahren, die vormittags bereits in den Kindergarten gehen, aber noch zu klein sind zum alleine Turnen. Sie kommen in Begleitung eines Erwachsenen zum Sport.

Kinderturnen

mit Alena Hacker

Mittwochs von 16.30 – 17.30 Uhr, ab 23. September 2020

Kinder ab ca. 4 Jahre dürfen beim Kinderturnen an Seilen schwingen, Mattenberge erklimmen und von Kästen springen und somit ihre Motorik verbessern.

QiGong

mit Sabine Klar

Montags von 16.45 – 18.10 Uhr, ab 21. September, 8er Kurs **

QiGong – Übungen regen die körpereigene Energie durch Halteübungen und sanfte Bewegungen an. Sie stärken Gelenke, Knochen, Muskeln und das Immunsystem.

Fitness-Dance

mit Monika Forster

Montags von 18.30 – 19.30 Uhr, ab 21. September, 10er Kurs *

Fitness-Dance ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Hier wird das Training mit heißen Rhythmen zum Spaß.



Bodystyling

mit Monika Forster

Montags von 19.30 – 20.30 Uhr, ab 14. September 2020

Ein ausgewogenes und dynamisches Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Bauch-, Rücken- und Oberschenkelmuskulatur erwartet uns hier.

Bodyworkout

mit Tine Grünwald

Dienstags von 9.00 – 10.00 Uhr, ab 06. Oktober 2020

Der Bodyworkout ist ein abwechslungsreiches Training zur Stärkung und Dehnung der Muskulatur für jung und alt.

Pilates

mit Tine Grünwald

Mittwochs von 18.30 – 19.30 Uhr, ab 07. Oktober 2020

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining zur Stärkung der Tiefenmuskulatur und Verbesserung der Haltung.

Gesunder Rücken

mit Monika Forster

Donnerstags von 18.45 – 20.00 Uhr, ab 17. September 2020, 10er Kurs *

Zur Stärkung des Rückens bieten wir die Wirbelsäulengymnastik mit Wahrnehmungsübungen für Haltung und Bewegung an.

Konditionstraining

mit Klaus Schmalzgruber

Donnerstags von 20.00 – 21.30 Uhr, ab 15. Oktober 2020

Beim Konditionstraining werden nach aufwärmenden Laufpassagen besonders Ausdauer, Koordination, Kraft und Dehnfähigkeit trainiert.

Kurse: * Für Vereinsmitglieder 30,-- € / für Nichtmitglieder 60,-- €

** Für Vereinsmitglieder 32,-- € / für Nichtmitglieder 64,-- €

Die Sauna bleibt bis auf Weiteres noch geschlossen!

Die aktuellen Hygiene-Vorschriften sind in der Turnhalle ausgehängt oder können unter turnen@spvgg-jettenbach.de erfragt werden.

Wir hoffen, dass unsere Angebote gut angenommen werden und viele Aktive die Halle beleben.

Euer Team der Fitnessabteilung