

Fit in den Winter

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, Stunde läuft bereits
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. Info und Anmeldung unter 08638 2099054 oder 0173 6211054

Kiddy-Mix

Mit Jessica Wanke

Mittwochs von 15.30 – 16.30 Uhr, Stunde läuft bereits
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. Info und Anmeldung unter 08638 2099054 oder 0173 6211054

Kinderturnen

mit Alena Hacker

Mittwochs von 17.00 – 18.00 Uhr, ab 22. September
Kinder ab ca. 4 Jahre dürfen beim Kinderturnen an Seilen schwingen, Mattenberge erklimmen und von Kästen springen und somit ihre Motorik verbessern. Info und Anmeldung unter 0173 4902361

QiGong

mit Sabine Klar

Montags von 16.45 – 18.10 Uhr, ab 20. September, 8er Kurs **

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

Info und Anmeldung unter 08638 887699

Fitness-Dance

mit Monika Forster

Montags von 18.25 – 19.25 Uhr, ab 27. 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 19.40 – 20.40 Uhr, ab 20. September
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 05. Oktober
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 06. Oktober
Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining zur Stärkung der Tiefenmuskulatur und Verbesserung der Haltung.

Gesunder Rücken

mit Monika Forster

Donnerstags von 18.30 - 19.30 Uhr, ab 23. September, 10er Kurs *

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

Konditionstraining

mit Klaus Schmalzgruber

Donnerstags von 19.45 - 21.15 Uhr, ab 14. Oktober
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 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