

Groupfitness

... das ist Bewegung, Spaß, Power und Körpergefühl!

Gi-Force
Fit 4 You
Step-Aerobic
Body-Attack
Fit Mix

Die Ziele der Groupfitness-Einheiten sind mehr Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und eine straffere Figur – abgerundet mit einer Prise Body and Mind. Es kommen allerlei Kleingeräte zum Einsatz. Sie werden über die Vielseitigkeit an neuen Herausforderungen und Körpererfahrungen erstaunt sein. Den Entspannungsteil runden Elemente aus den Bereichen Stretching, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, progressive Muskelentspannung und Fantasiereisen ab. Ein Quell für mehr Lebensenergie!

Die Kurse laufen das ganze Jahr über durch, der Einstieg ist mit dem Erwerb des **FitnessPasses** jederzeit möglich.



Rehasport

bei orthopädischen Problemen

und Sport nach Krebs

Rehabilitationssport ist eine ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation, die mit den Mitteln des Sports sowie mit Sportspielen einen ganzheitlichen Ansatz verfolgt. Ziel ist Schmerzreduktion unter Belastung. Wiederherstellung der Körper- und Gelenkbeweglichkeit sowie der wichtigen muskulären Funktionen wie Kraft, Ausdauer und Koordination. Trainieren und wiedererlernen alltags- und sportspezifischer Bewegungsmuster.

Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung oder durch Zusatzgebühr möglich! Teilnehmerzahl ist begrenzt.



Kursgebühren

(gültig ab 01/2017)

	SVL-Mitglied	SVL-Mitglied mit FitnessPass (90 €/Jahr)	Nicht-Mitglied
Fitness- und Gesundheitskurse (geschlossene Kurse mit Anfangs- und Endtermin)			
10 Einheiten à 45 Min.	35 €	20 €	70 €
10 Einheiten à 60 Min.	40 €	25 €	80 €
10 Einheiten à 90 Min.	45 €	30 €	90 €

Groupfitness

(durchlaufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich)

gilt uneingeschränkt für alle Groupfitnesskurse	-	nur mit FitnessPass, ohne Zusatzkosten	-
---	---	--	---

Rehasport

(durchlaufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich)
10 Einheiten à 60 Min.

mit ärztl. Verordnung	0 €	0 €	0 €
ohne ärztl. Verordnung	45 €	-	-

„Kurs-Anmeldung* und Erwerb FitnessPass bequem online unter www.sportverein-leingarten.de“

(*gilt nicht für Rehasport)

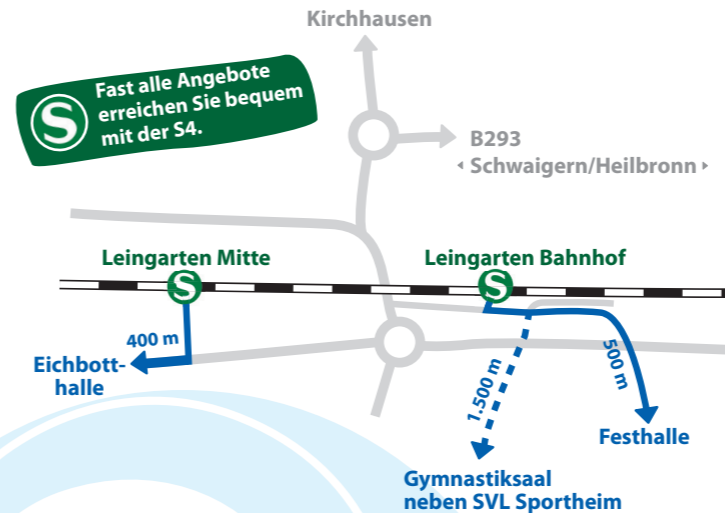
Sollten Sie keinen Internetzugang haben, können Sie auf der Geschäftsstelle ein **Anmeldeformular** anfordern.

Werden Sie SVL-Mitglied...

und profitieren Sie von vielen weiteren Angeboten des Sportvereins Leingarten.

Eine Übersicht über das komplette Sportangebot sowie die SVL-Mitgliedsbeiträge finden Sie unter

www.sportverein-leingarten.de



Sportverein Leingarten 1895 e.V.
Egarten 2 (beim Sportheim „Paradies“)
74211 Leingarten

Tel. 07131 - 40 30 61, Fax 07131 - 6 42 54 51
Mo.-Fr. 9.00 - 12.30 Uhr, Mi.+Do. 17.00 - 20.00 Uhr

Sportverein Leingarten 1895 e.V.



BEIM SVL GIESUND BEWEGEN

Kursprogramm 2017

Fitnesskurse

Gesundheitskurse

Groupfitness

Rehasport

www.sportverein-leingarten.de

„Bewegung,
Bewegung
hält uns fit...“

Lied

Fitnesskurse

Body Fit – der perfekte Start ins Wochenende!

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Frauen und Männer zur Straffung des gesamten Körpers durch ein ganzheitliches Muskeltraining, bei welchem unterschiedlichste Hilfsmittel zum Einsatz kommen. Mit großem Spaßfaktor werden dadurch zusätzlich die Ausdauer und Koordination gefördert.

HIIT-Parade – High-Intensive-Intervall – ein hochintensives und schweißtreibendes Intervalltraining für alle mit Trainingserfahrung, die keine orthopädischen oder internistischen Probleme haben, und ihre individuellen Grenzen ausloten möchten. Push it to the limit!

Langhantel – das ultimative Training zu energiegeladener Musik.

Die Langhantel ist zweifellos ein absoluter Klassiker im Fitness- und Kraftsport und bietet eine hohe Funktionalität mit einem breiten Spektrum an unterschiedlichen Übungen für alle Körperbereiche. Langhantel ist perfekt für Frauen und Männer, die mit diesem fetzigen Krafttraining ihr persönliches Fitnesslevel optimieren möchten. Sie werden die Fortschritte schon nach kurzer Zeit spüren.

smovey „Smove on & be happy.“ Durch die einzigartige Kombination aus Schwingen und Vibrationen werden eine Vielzahl an sensorischen und neuralen Reizen generiert, welche sich positiv auf Muskel, Gewebe, Organe und Nervensystem auswirken.

tem auswirken. Die Massage an den Reflexzonen der Handflächen stimulieren Energiepunkte nach der traditionellen chinesischen Medizin.

Yoga – fördert Beweglichkeit, Kraft, Konzentration und Gleichgewicht.

Der schrittweise Aufbau der Yoga-Haltungen (Asanas) erfolgt im Einklang mit der Atmung, so dass der Körper als Gesamtheit erfahren wird. Am Ende jeder Stunde erfolgt eine Entspannung, die beruhigend und ausgleichend auf Körper, Geist und Seele wirkt. Für Einsteiger geeignet!

ZUMBA Kids – ein speziell für Kids von 11–15 Jahren entwickeltes Bewegungskonzept auf der Grundlage der Zumba-Tanz- und Fitnessphilosophie.

Bei Zumba Kids steht der Spaß an der Bewegung und am Tanzen im Vordergrund. Die Tanzschritte sind leicht zu erlernen, die Choreografien kinderfreundlich und die Musik ist abwechslungsreich und fröhlich – der perfekte Spaß für tanzfreudige und bewegungshungrige Kids. Und ganz nebenbei wird noch mit großem Spaß die Balance, die Koordination, die Konzentration sowie das Teamwork gefördert.

ZUMBA – ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen – Tanz als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnessstraining!

Das Programm besteht aus einem Intervalltraining in Kombination mit schnellen und langsamen Sequenzen, die den Körper kräftigen und formen. Man muss dazu nicht wissen wie man Zumba tanzt. Zumba schafft eine partyähnliche Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik und der guten Stimmung mitreißen lässt und die Bewegungen genießen kann. Zumba ist heiß, sexy, gefühlvoll und ein unvergleichliches Training für jeden – egal ob Mann oder Frau!

„Kurs-Anmeldung online unter www.sportverein-leingarten.de“

Fitness- und Gesundheitskurse haben einen **Start- und Endtermin** (aktuelle Termine werden auf unserer Webseite und im Mitteilungsblatt bekannt gegeben); die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung hierzu online unter www.sportverein-leingarten.de. Dort ist auch einsehbar, wie viele Plätze noch frei sind.

Gesundheitskurse

Clever Kids

„Sport in der Prävention für Kinder“

heißt Gesundheitspädagogik, funktionelle Gymnastik, Haltungsschulung, kindgerechtes Herz- und Kreislauftraining, Entspannung und Körperwahrnehmung sowie psychomotorische Bewegungserziehung. Konzentrations- und Reaktionsspiele, wie auch das Heranführen an die verschiedenen Balltechniken bzw. Ballsportarten.

Wettkampfcharakter und Leistungsdruck sind beim Präventionssport außen vor. Wir wollen mit unserem Programm Kinder, die sich allgemein oder in leistungsorientierten Gruppen nicht wohl fühlen ansprechen. Immer nach Themenschwerpunkten finden verschiedene Blöcke statt, die aus sportlichen und theoretischen Elementen bestehen. Für Kinder von der 1. bis zur 4. Klasse geeignet.

Fit for Life – ist ein spezieller Fitnesskurs, der

2x im Jahr, angeboten wird, einmal im Frühjahr und einmal im Herbst. Stark und straff, mobil und geschmeidig, Balance und Stehvermögen, Puste und Power – all das findet sich in diesem abwechslungsreichen Kurs wieder!



Kurse, die mit dem Qualitätssiegel „**Pluspunkt Gesundheit.DTB**“ zertifiziert sind, werden von speziell geschulten Übungsleiter/innen durchgeführt und teilweise von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß dem §20 SGB V als Präventionsmaßnahme bezuschusst. Fragen Sie bei Ihrer Kasse nach!

Filates – die Kraft aus der Körpermitte.

Pilates ist ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining, bei dem durch präzise Bewegungen nach den 7 Pilates-Prinzipien der Körper bis in die tiefsten Muskelschichten trainiert wird. Schon nach kurzer Zeit spüren Sie, wie sich Ihre Bewegungen, Ihre Haltung und Ihre Muskeln positiv verbessern. Ein wunderbarer Nebeneffekt: Durch die achtsam ausgeführten Übungen kommt der Geist zur Ruhe und eine tiefe Entspannung stellt sich ein. Damit ist Pilates ein modernes Training, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt!

Qi Gong – Fitness für Körper und Geist aus Fernost.

Hektik und Anforderungen des Alltags führen zu Verhaltens- und Denkweisen, auf die unser Körper reagiert. Stress, Schlafstörungen oder Verspannungen aller Art können die Folge sein. Hier können uns Qi Gong Übungen helfen, wieder zu unserer Mitte zu finden. Die Wirkung dieses fernöstlichen Bewegungstrainings hat inzwischen auch bei uns viele Anhänger. Ziel der weichen Bewegungsabläufe ist, die Energie ins Fließen zu bringen. Der Effekt: Eine verbesserte Körperhaltung, mehr Beweglichkeit, bessere Koordination, weniger Verspannungen und ein gesteigertes Wohlbefinden. Geeignet für alle Altersgruppen mit und ohne Vorkenntnissen. Ein idealer Start in den Tag!

Rücken Fit – Auf vergnügliche Art und Weise und mit alltagstauglichen Bewegungsformen beugen wir Bewegungsmangel und Rückenbeschwerden vor.

Dabei nutzen wir das eigene Körpergewicht und verschiedene Kleingeräte wie z.B. Hanteln, Bänder oder Bälle. Der Kurs soll aber nicht nur Ihre (Rücken-)Fitness verbessern, sondern vor allem Spaß machen und Freude an Bewegung mit und in der Gruppe vermitteln.