

# KURSE BEI SVGG



## KURSANMELDUNG

- Die Kursanmeldung ist möglich
- mit direkter Kursbuchung auf [www.joinports.de](http://www.joinports.de)
  - mit Anmeldeformular per E-Mail oder in der SVGG-Geschäftsstelle



# YOGA KURSE 2024/3

## YOGA FÜR GROß und KLEIN

In abwechslungsreichen Einzel- und Partnerübungen erfahren Erwachsene und Kinder Entspannung in Bewegung und Ruhe als gemeinsames Erlebnis. Eine Auszeit für Groß und Klein, Eltern und Kind, Großeltern und Enkeln.

Termine: 12x Donnerstag, 16:30 – 17:30 Uhr  
Ort: Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)



## SANFT YOGA

In einer regenerierenden Stunde voller Achtsamkeit und Ruhe werden verschiedene Yogaübungen mit wenig Anstrengungen aber großer Bewusstheit durchgeführt. Besonders geeignet für Neulinge, da Atemtechniken und Asanas in langsamen und gleichmäßigen Bewegungen miteinander verbunden und erlernt werden.

Termine: 12x Dienstag, 9:00 – 10:00 Uhr  
Ort: Karl-Koch-Halle (kleiner Saal)



## HATHA YOGA

Behutsam ausgeführte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen lassen Körper und Geist nach einem anstrengenden Arbeitstag sanft zur Ruhe kommen. Emotionale Spannungen lösen sich, der Körper wird beweglicher und kraftvoller. Das Wohlbefinden verbessern sich und innere Ausgeglichenheit stellt sich ein.

### Hatha Yoga 1:

Termine: 12x Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr  
Ort: Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)



### Hatha Yoga 2:

Termine: 12x Freitag, 8:00 – 9:15 Uhr  
Ort: Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)



## YOGILATES

Die Fusion von Yoga und Pilates in einer einzigartigen Kombination aus entspannenden Yoga-Elementen und körperstraffenden Pilates-Übungen, um Körper und Geist zu stärken. So kann man gleichzeitig Stress abbauen, zur Ruhe finden und einen schönen, straffen Körper bekommen.

Termine: 12x Donnerstag, 8:30 – 9:30 Uhr  
Ort: Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)



## PILATES

Die sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode legt besonders Augenmerk auf die Körpermitte. Einzelne Partien der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. So wird der Rumpf stabilisiert und damit das Power Haus, das Energiezentrum des Körpers, aktiviert.

Termine: 12x Donnerstag, 7:30 – 8:30 Uhr  
Ort: Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)



## KRAFT UND ENERGIE YOGA

In dieser fitnessorientierten Yogastunden werden Kraft und Ausdauer mit anspruchsvollen Bewegungen in dynamischer Abfolge trainiert. Durch fordernde Übungen, synchronisiert mit gleichmäßiger Atmung, entsteht ein ganzheitliches Training für den gesamten Körper.

Termine: 12x Donnerstag, 17:30 – 18:30 Uhr  
Ort: Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)



# FITNESS- /GESUNDHEITSKURSE 2024/3

## GANZKÖRPERTRAINING

Perfekt geeignet als (Wieder-)Einstieg in sportliche Betätigung. Mit einer abwechslungsreichen Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining mit und ohne Hilfsmittel wird das körperliche Wohlbefinden und die Ausdauerfähigkeit wieder nachhaltig verbessert. Verspannungen werden gelöst und die Beweglichkeit wird aktiviert.

Termine: 12x Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr  
Ort: Schulturnhalle Theodor-Heuglin-Schule



## KORCE®

Als komplettes Body Workout trainiert KORCE® den ganzen Körper und kombiniert Kräftigungsübungen, die auf den Core (= Körpermitte) fokussiert sind, mit Mobilitätsübungen. Ein funktionelles und athletisches Workout mit Fokus auf Haltung, Figur und Geschmeidigkeit.

Termine: 12x Mittwoch, 17:30 – 18:30 Uhr  
Ort: Karl-Koch-Halle



## HOT IRON®

trainiert mit Hilfe von Langhantel die Muskeln im ganzen Körper. Mit kombinierten Kraft- und Ausdauer-Übungen werden Muskeln aufgebaut und das Gewicht reduziert. In drei Kursstufen kann sich jeder die Grundübungen mit Trainingsgewicht zur Herausforderung machen.

## HOT IRON® 1

Der Einstieg in das Langhantel-Training erfolgt mit ausführlichen Technik-Einweisungen seitens der Trainer. Mit nicht mehr als 50 Wiederholungen wird jeder Muskel tatsächlich im Bereich Kraftausdauer trainiert.

Termine: 12x Montag, 20:00 – 21:15 Uhr  
Ort: Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)



## HOT IRON® 2

Im Fortgeschrittenen-Training wird der Aufbau einer definierten Muskulatur mit einem Mix aus Kraftausdauer- und Hypertrophietraining (Krafttraining) fokussiert.

Termine: 12x Freitag, 19:30 – 20:30 Uhr  
Ort: Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)



## HOT IRON® CROSS

Nach etwa 12 Wochen HOT IRON® 2 Training ist der Körper für IRON CROSS® bereit. Dieser athletische Kurs arbeitet mit weniger Wiederholungen, schafft somit mehr straffes, stoffwechselaktives Gewebe und sorgt damit für eine 24 Stunden Kalorienverbrennung.

Termine: 12x Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr  
Ort: Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)



## FIT BIS INS ALTER

Speziell für Menschen ab den 55. Lebensjahr konzipierte Übungen helfen, die Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern. Es werden Übungen zur Verbesserung der Koordination, Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Gleichgewicht durchgeführt. Der Kreislauf wird angeregt und selbst das Gedächtnis durch Bewegung trainiert.

Es kommen kleinere Sportgeräte, einfache Hilfsmittel und die eigene Körperkraft zum Einsatz. Hierbei werden die Übungen an die körperliche Verfassung angepasst und der Spaß an der Bewegung gefördert.

Termine: 12x Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr  
Ort: Treffpunkt vor Karl-Koch-Halle, beim schlechtem Wetter KKH/ kleiner Saal  
Kursleitung: Sigrid

