

# KURSE BEI SVGG



## YOGA KURSE 2025/3

### 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.

11x Donnerstag, 17:30 – 18:30 Uhr  
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)

Start  
18.09.

### 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.

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

Start  
16.09.

### 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:**  
11x Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr  
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)

Start  
18.09.

**Hatha Yoga 2:**  
12x Freitag, 8:00 – 9:15 Uhr  
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)

Start  
19.09.

### KIDS YOGA

Wir nehmen die kleinen Teilnehmer (6-11 Jahre) mit auf eine spannende Entdeckungsreise durch Bewegung und Fantasie. Jede Stunde ist ein neues Abenteuer, das durch kreative Geschichten und musikalische Untermalung lebendig wird. Die Kinder haben die Möglichkeit, sich zu bewegen, zu dehnen und ihre Gefühle auszudrücken, während sie gleichzeitig Achtsamkeit und Konzentration üben. Am Ende jeder Stunde führen wir entspannende Meditationsübungen durch, die den Kindern helfen, den Tag ruhig ausklingen zu lassen.

11x Donnerstag, 16:30 – 17:30 Uhr  
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)

Start  
18.09.

### YONGA® NEU

Vereinigung von Qi-Gong, Yoga und Tai Chi zu einem ganzheitlichen Training im Rhythmus der Jahreszeiten. Es stärkt Körper und Geist, fördert Atmung, Achtsamkeit und Balance – ganz ohne Equipment. Entschleunige deinen Alltag und tanke neue Energie durch fließende Bewegungen und bewusste Auszeiten.

9x Montag, 19:00 – 20:00 Uhr  
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)

Start  
15.09.

Kostenlos  
für  
Mitglieder

### PILATES

Die sanfte, aber effektive Trainingsmethode fokussiert sich auf die Körpermitte. Beckenboden-, Bauch- und Rücken Muskeln werden gezielt aktiviert, gedehnt oder entspannt. So wird der Rumpf stabilisiert und das Energiezentrum des Körpers gestärkt.

11x Donnerstag, 7:30 – 8:30 Uhr  
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)

Start  
18.09.

### YOGILATES

Die Fusion aus Yoga und Pilates vereint entspannende Yoga-Elemente mit körpertraffenden Pilates-Übungen, um Körper und Geist zu stärken. So lassen sich Stress abbauen, innere Ruhe finden und ein straffer Körper formen.

11x Donnerstag, 8:30 – 9:30 Uhr  
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)

Start  
18.09.

## FITNESS- /GESUNDHEITSKURSE 2025/3

### ATHLETIK & FUNCTIONAL TRAINING

Durch die Kombination verschiedener Trainingsmethoden und vielseitigen Übungen werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination ganzheitlich verbessert. Trainiert werden Bewegungsabläufe, die Alltagsbewegungen und sportliche Aktivitäten unterstützen verbunden mit Intervallen für maximale Fettverbrennung und effektiven Muskelaufbau. Ziel dieses dynamischen Kurses ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit, funktionelle Fitness und athletische Leistung zu steigern. Egal ob Hobbysportler oder ambitionierter Athlet - dieser Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet.

11x Freitag, 18:00 – 19:00 Uhr  
bzw. ab 19:30 – 20:30 Uhr  
Schulturnhalle THS

Start  
26.09.

### 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.

12x Montag, 20:00 – 21:15 Uhr  
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)  
opt. anschließendes Stretching

Start  
15.09.

### HOT IRON® 2

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

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

Start  
19.09.

### 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.

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

Start  
17.09.

### FIT BIS INS ALTER

Die 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. Übungen zur Verbesserung der Koordination, Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Gleichgewicht werden durchgeführt, wodurch der Kreislauf angeregt und selbst das Gedächtnis durch Bewegung trainiert wird. Kleinere Sportgeräte, einfache Hilfsmittel und die eigene Körperkraft kommen zum Einsatz. Die Übungen werden an die körperliche Verfassung angepasst und der Spaß an der Bewegung gefördert.

12x Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr  
Treffpunkt vor Karl-Koch-Halle,  
beim schlechten Wetter in der  
KKH - kleiner Saal

Start  
18.09.

### 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.

**Ganzkörpertraining 1:**  
12x Dienstag, 17:00 – 18:00 Uhr  
Schulturnhalle Theodor-Heuglin-Schule

Start  
23.09.

**Ganzkörpertraining 2:**  
12x Dienstag, 18:15 – 19:15 Uhr  
Schulturnhalle Theodor-Heuglin-Schule

Start  
23.09.

### KORCE®

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

12x Mittwoch, 17:30 – 18:30 Uhr  
KKH – großer Saal

Start  
17.09.

## KURS BUCHUNG DIREKT AUF

[www.joinports.de](http://www.joinports.de)



oder per  
Anmeldeformular in  
der Geschäftsstelle