

Step-Aerobic

Für "Jeder-Mann" und "Jede-Frau", die den Winterspeck bekämpfen wollen, ist Step-Aerobic das Ideale. Step-Aerobic ist eine Fitnesssportart, die mit Spaß und guter Musik das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Ausdauer steigert.

Kurs: 11/34
Beginn: Mi. 03.08.2011, 18:30 - 20:00 Uhr
Kurs: 11/35
Beginn: Mi. 26.10.2011, 18:30 - 20:00 Uhr
Kosten: M: 30,00 € / NM: 60,00 €
Leitung: Anke Körnig



Männersache

Wollen Sie endlich die guten Vorsätze in die Tat umsetzen? Dann mal los. Intensives Ganzkörpertraining nach gründlichem Warm-up und Stretching für Muskelaufbau und -stärkung. Bodystyling durch Gymnastik speziell für Männer.

Kurs: 11/36
Beginn: Mi. 03.08.2011, 20:00 - 21:00 Uhr
Kurs: 11/37
Beginn: Mi. 26.10.2011, 20:00 - 21:00 Uhr
Kosten: M: 25,00 € / NM: 50,00 €
Leitung: Anke Körnig



Orientalischer Bauchtanz

Der orientalische Bauchtanz ist das ideale Gesundheitstraining für Frauen jeden Alters u. jeder Figur. Er vermittelt ein tiefgreifendes Körpergefühl u. neue Lebensfreude. Lernen Sie mit weichen, rhythmischen Bewegungen Ihren Körper neu zu entdecken.

Kurs: 11/51
Beginn: Di. 02.08.2011, 20:30 - 21:30 Uhr
Kurs: 11/52
Beginn: Di. 18.10.2011, 20:30 - 21:30 Uhr
Kosten: M: 55,00 € / NM: 75,00 €
Leitung: Erika Ziegert

Pampersbande

Großer Spaß für kleine Leute. Kinder im Alter von 2 - 3 Jahren singen, spielen und turnen mit Ihren Eltern. Fördern Sie Motorik und Bewegungslust Ihrer Kleinen und freuen sich mit Ihnen über neu erlernte Fähigkeiten.

Kurs: 11/46
Beginn: Fr. 26.08.2011, 16:00 - 17:00 Uhr
Kurs: 11/47
Beginn: Fr. 25.11.2011, 16:00 - 17:00 Uhr
Kosten: M: 20,00 € / NM: 40,00 €
Leitung: Annetraud Ley

Power Fitness

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich eine Stunde lang so richtig "auspowern" möchten. Aus verschiedenen Elementen, z.B. Aerobic und asiatischen Kampfsportarten, wird bei fetziger Musik eine Schrittkombination zusammengestellt. Das Trainingsziel heißt Förderung der Fettverbrennung.

Kurs: 11/53
Beginn: Do. 01.12.2011, 20:00 - 21:00 Uhr
Kosten: M: 25,00 € / NM: 50,00 €
Leitung: Marion Lück

Zumba®

Die sportliche Kombination aus Aerobic-Training u. Tanz mit abwechselnd schnellen und langsamen Rhythmen fordert Körperpartien wie Arme, Beine, Bauchmuskulatur, sowie das Herz. Stress und überflüssige Pfunde werden unter einem heißen lateinamerikanischen Musik-Mix weggetanzt.

Kurs: 11/54
Beginn: Do. 01.09.2011, 20:00 - 21:00 Uhr
Kosten: M: 35,00 € / NM: 60,00 €
Leitung: Marion Lück

NEU XCO® / Flexi-bar Workout NEU

Durch die intensiven Schwingungen der Flexi-bar® wird besonders die Tiefenmuskulatur aufgebaut und gestärkt. Mit den XCO-Trainern® (granulat-gefüllte Hanteln) wird der Wirkungsbereich ausgeweitet auf Bänder, Sehnen, Gelenke, Muskeln, Knochen und Bindegewebe.

Kurs: 11/56
Beginn: Mi. 10.08.2011, 20:00 - 21:00 Uhr
Kurs: 11/57
Beginn: Mi. 01.11.2011, 20:00 - 21:00 Uhr
Kosten: M: 30,00 € / NM: 60,00 €
Leitung: Maggy Reufels

www.taxi-falkenau.de

Fax: 0 26 45 / 97 41 28



Tel.: 0 26 45 / 97 41 31
Tel.: 0 26 45 / 31 81

Flughafentransfer
Rollstuhlfahrten
Krankenfahrten
Eilkurierfahrten
Shuttle-Service

Kursprogramm des SV Vettelschoß



Fitball



Archery

Aktiv
durch
Sport



Zumba®



XCO®

Ausgabe 02 / 2011

Rückenfit

Stärken Sie mit gezielten Übungen Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur, lernen Sie mehr über rückengerechtes Verhalten in Beruf, Alltag und Sport. Erfahren Sie neue Wege Ihre verspannte Muskulatur zu lockern.

Kurs: 11/49

Beginn: Mo. 08.08.2011, 19:00 - 20:00 Uhr

Kurs: 11/50

Beginn: Mo. 07.11.2011, 19:00 - 20:00 Uhr

Kosten: M: 20,00 € / NM: 40,00 €

Leitung: Irene Schneider



Yoga

Yoga steigert das Konzentrationsvermögen, führt zu mehr Gelassenheit und innerer Einkehr. Im Kurs werden neben Dehnübungen der Muskeln, Sehnen u. Bänder auch Atemübungen und Meditation geübt. Hatha-Yoga, sowie Ashtanga u. Kundalini-Yoga sind die Hauptelemente des Kurses.

Kurs: 11/44

Beginn: Mi. 10.08.2011, 19:00 - 20:15 Uhr

Kurs: 11/45

Beginn: Mi. 16.11.2011, 19:00 - 20:15 Uhr

Kosten: M: 40,00 € / NM: 70,00 €

Leitung: Simone Söltzer (VO: Vereinshaus Willscheider)

Pilates

Tief liegende Muskelschichten im Becken und Rücken werden durch eine spezielle Atemtechnik aktiviert. Gezielte Übungen fördern die Rumpfstabilität, Beweglichkeit von Wirbelsäule u. Gelenken, des Schultergürtels, sowie die Kraft in Armen u. Beinen.

Kurs: 11/42

Beginn: Fr. 12.08.2011, 19:00 - 19:45 Uhr

Kurs: 11/43

Beginn: Fr. 11.11.2011, 19:00 - 19:45 Uhr

Kosten: M: 25,00 € / NM: 50,00 €

Leitung: Dr. Denise Steger



Drums Alive® ist ein einzigartiges und extravagantes Fitness- und Wellnessprogramm, das sich durch seine Andersartigkeit grundlegend von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet. Es fängt das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten! Die Choreographien sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern, Fett zu verbrennen, aber vor allen Dingen soll es Spaß bringen.

Bogenschießen - Archery

Einführung in ein aufregendes, abenteuerliches Hobby. Der Kurs vermittelt Grundtechniken und Grundwissen rund um den Bogensport in Theorie und Praxis.

Bögen werden gestellt.

Kurs: 11/48

Beginn: Sa. 22.10.2011, 11:00 - 15:00 Uhr

Kosten: M: 10,00 € / NM: 20,00 €

Leitung: Heinz Jostock (VO: Bogensportanlage Vettelschoß)

Bauch-Beine-Rücken-Po

Der Kurs widmet sich den Problemzonen. Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung der Bauch-, Bein-, Rücken- und Gesäßmuskulatur. Ergänzt werden die Übungen durch gezieltes Dehnen zum Abbau von Funktionsstörungen der Muskulatur. Fitness und Wohlfühl werden gesteigert.

Kurs: 11/30

Beginn: Mo. 01.08.2011, 18:45 - 19:45 Uhr

Kurs: 11/31

Beginn: Mo. 01.08.2011, 20:00 - 21:00 Uhr

Kurs: 11/32

Beginn: Mo. 07.11.2011, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs: 11/33

Beginn: Mo. 07.11.2011, 20:00 - 21:00 Uhr

Kosten: M: 25,00 € / NM: 50,00 €

Leitung: Anke Körnig



Information

wichtig!

wichtig!

Die Teilnahme ist nur nach schriftlicher Anmeldung unter Angabe der Kurs-Nr. möglich. Bei zu geringer Teilnehmerzahl behält sich der Verein vor, Kurse zu streichen. Sie erreichen uns montags von 19:00 - 21:00 Uhr unter der Tel.-Nr.: 02645 / 971270 in der Geschäftsstelle Willscheider Weg 28, 53560 Vettelschoß oder besuchen Sie uns im Internet unter:

www.sv-vettelschoss.de

Die Kurse finden, falls nicht anders angegeben, in der Sport- oder Gymnastikhalle, Willscheider Weg 32, statt.

M = Mitglieder /
NM = Nichtmitglieder

Tanzkurs für Anfänger

Tanzen - Kaum eine Freizeitbeschäftigung bietet so viele positive Effekte für Körper und Geist. Neben einem hohen Spaßfaktor werden die Körperhaltung verbessert u. die Muskulatur trainiert. Die ästhetische Umsetzung der Tanzschritte zu einem vorgegebenen Rhythmus in Abstimmung mit einem Partner erfordert Konzentration u. Beweglichkeit. Vermittelt werden 5 lateinamerikanische u. 5 Standardtänze.

Kurs: 11/55

Beginn: So. 04.09.2011, 17:00 - 18:00 Uhr

Kosten: M: 35,00 € / NM: 60,00 €

Leitung: Joachim Meier (VO: Gemeindehaus Kalenborn)



Party-Service zu allen Anlässen

(mit und ohne Geschirr...)

Marienstraße 6 - 53560 Vettelschoß - Tel.: 02645 / 2445

Fitball

Sanfte und effektive Übungen für alle, die sich wieder fit machen wollen oder ihre Fitness behutsam steigern wollen. Trainiert werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Der Fitball gibt dabei Schwung, unterstützt und entlastet gleichzeitig.

Kurs: 11/38

Beginn: Mo. 08.08.2011, 15:30 - 16:30 Uhr

Kurs: 11/39

Beginn: Mo. 07.11.2011, 15:30 - 16:30 Uhr

Kosten: M: 20,00 € / NM: 40,00 €

Leitung: Ulrike Winter

Oldies but Goldies

Sport ist keine Frage des Alter, denn Sport macht in jedem Alter Spaß. Der Kurs besteht aus einem altersgerechten Vielseitigkeitsprogramm für Damen u. Herren ab ca. 60 Jahren. Einen Schwerpunkt bilden Wirbelsäulengymnastik u. Bandscheibenmobilität.

Kurs: 11/40

Beginn: Mo. 08.08.2011, 14:30 - 15:30 Uhr

Kurs: 11/41

Beginn: Mo. 07.11.2011, 14:30 - 15:30 Uhr

Kosten: M: 20,00 € / NM: 40,00 €

Leitung: Ulrike Winter