

Step-Aerobic

Ein effektiver und effizienter Weg das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombinationen versch. Schritte und Aufbautechniken zu motivierender Musik machen einfach Spaß. Die gesamte Muskulatur wird beansprucht.

Kurs: 12/01

Beginn: Mi. 01.02.2012, 18:30 - 20:00 Uhr

Kurs: 12/02

Beginn: Mi. 25.04.2012, 18:30 - 20:00 Uhr

Kosten: M: 30,00 € / NM: 60,00 €

Leitung: Anke Körnig



Männersache

Das schweißtreibende Training beinhaltet eine Mischung aus Warm-up, Konditionstraining, Workout und Stretching, bei dem die Muskeln volle Leistung bringen. Ein Bewegungsprogramm, welches den ganzen Körper fordert und fördert. Spaß hat Priorität!

Kurs: 12/07

Beginn: Mi. 01.02.2012, 20:00 - 21:00 Uhr

Kurs: 12/08

Beginn: Mi. 25.04.2012, 20:00 - 21:00 Uhr

Kosten: M: 25,00 € / NM: 50,00 €

Leitung: Anke Körnig



Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz ist sicherlich der weiblichste aller Tänze und eine wunderbare Art, sich fit zu halten, denn nicht nur der Bauch, sondern die gesamte Muskulatur wird gestärkt. Orientalischer Tanz trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper.

Kurs: 12/11

Beginn: Di. 24.01.2012, 19:00 - 20:00 Uhr

Kurs: 12/12

Beginn: Di. 17.04.2012, 19:00 - 20:00 Uhr

Kosten: M: 55,00 € / NM: 75,00 €

Leitung: Erika Ziegert

Pampersbande

Spaß an Bewegung von Anfang an! Spielerisch erleben hier noch 2-3jährige mit ihren Eltern, wie gut Sport tut. Erleben Sie mit Ihren Kleinen die Freude über viele kleine Erfolge durch neu erlernte Fähigkeiten.

Kurs: 12/17

Beginn: Fr. 09.03.2012, 16:00 - 17:00 Uhr

Kurs: 12/18

Beginn: Fr. 25.05.2012, 16:00 - 17:00 Uhr

Kosten: M: 20,00 € / NM: 40,00 €

Leitung: Annetraud Ley

Tennis

Tennis ist ein Duell auf Distanz. Der Unterschied besteht darin, dass man dahin schlägt, wo der Gegner nicht steht. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die einen Einstieg in diese Sportart suchen. Der Kurs beginnt mit einer Einführungsveranstaltung, auf der die Kurstermine individuell besprochen werden.

Kurs: 12/30

Beginn: Fr. 11.05.2012, 19:00 Uhr

Kosten: M: 55,00 € / NM: 75,00 €

Leitung: Sascha Hecken

Schläger werden gestellt!

(VO: Tennisplätze Hübelshecker Weg)

Zumba®

Ein ultimativer In-Mix aus Fitness & Fun. Jedes Training wird zur Party und durch die schwingenden Hüften verliert man noch überflüssige Pfunde. Zumba-Dance steigert die Ausdauer, erhöht die Fettverbrennung - und es macht Spaß!!!

Kurs: 12/23 (für Fortgeschrittene)

Beginn: Di. 06.03.2012, 20:00 - 21:00 Uhr

Kurs: 12/24 (für Einsteiger)

Beginn: Di. 29.05.2012, 20:00 - 21:00 Uhr

Kosten: M: 35,00 € / NM: 60,00 €

Leitung: Marion Lück

Flexi-bar® und XCO® Workout

Flexi-bar® und XCO®, das Training für alle, die ihren gesamten Körper mit intensiven Schwingungen kräftigen und die Leistungsfähigkeit steigern möchten. Mit diesem Training werden nicht nur Bauch und Rücken gestärkt, sondern auch die Tiefenmuskulatur sowie das kollagene Bindegewebe gekräftigt.

Kurs: 12/26

Beginn: Mi. 29.02.2012, 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

TF

Tel.: 0 26 45 / 97 41 31

Tel.: 0 26 45 / 31 81

Flughafentransfer
Rollstuhlfahrten
Krankenfahrten
Eilkurierfahrten
Shuttle-Service

Kursprogramm des SV Vettelschoß



Step-Aerobic



XCO®



Drums Alive®



Orientalischer
Tanz

Aktiv
durch
Sport

Ausgabe 01 / 2012

Rückenfit

Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nr. 1. Kräftigen Sie Bauch-, Rücken- und Wirbelsäulenmuskulatur. Je kräftiger die Muskulatur, desto mehr werden die Wirbelsäule und die Bandscheiben entlastet, Verspannungen lösen sich.

Kurs: 12/20

Beginn: Mo. 12.03.2012, 19:00 - 20:00 Uhr

Kosten: M: 20,00 € / NM: 40,00 €

Leitung: Irene Schneider



Yoga

Yoga ist ein alter Weg der Selbsterfahrung. Geübt wird nach den bekannten dynamischen Formen des Ashtanga Yoga. Sie lassen Energie fließen und sind eine gesunde Mischung aus Bewegung, Kräftigung, Dehnung und Atmung. Das Training steigert das Konzentrationsvermögen und führt zu angenehmer Entspannung.

Kurs: 12/15

Beginn: Mi. 22.02.2012, 19:00 - 20:15 Uhr

Kurs: 12/16

Beginn: Mi. 09.05.2012, 19:00 - 20:15 Uhr

Kosten: M: 40,00 € / NM: 70,00 €

Leitung: Simone Söltzer (VO: Vereinshaus Willscheider Berg)

Pilates

Ein ganzheitliches Körpertraining mit Prinzipien: Atmung, Bewegungsfluss, Konzentration, Zentrierung, Kontrolle und Präzision werden durch gezielte Übungen aktiviert und gestärkt. Ziel ist die Kräftigung der Stütz- und Muskulatur der Körpermitte.

Kurs: 12/09

Beginn: Fr. 10.02.2012, 19:00 - 19:45 Uhr

Kurs: 12/10

Beginn: Fr. 25.05.2012, 19:00 - 19:45 Uhr

Kosten: M: 25,00 € / NM: 50,00 €

Leitung: Dr. Denise Steger



PIANO-MEIER
Ihr Spezialist für den guten Ton

Piano Meier
Verkauf * Service
Reparaturen * Mietkauf
Verleih * Musikschule

Rottbiter Str. 18 b | 53604 Bad Honnef - Rottbítze
Tel. 0 22 24 - 901 58 56 | www.piano-meier.de

Bogenschießen - Archery

Anfänglich nahmen wir Bogenschießen als Eventangebot in unser Programm auf, doch innerhalb kurzer Zeit wuchs die Nachfrage nach regelmäßigen Trainingszeiten. Dieser Schnupperkurs bietet einen ersten Einblick in eine phantastische Sportart.

Bögen werden gestellt.

Kurs: 12/19

Beginn: Sa. 02.06.2012, 11:00 - 15:00 Uhr

Kosten: M: 10,00 € / NM: 20,00 €

Leitung: Heinz Jostock (VO: Bogensportanlage Vettelschoß)

Bauch-Beine-Rücken-Po

Der Kurs bietet einen Ausgleich für die meist sitzenden Tätigkeiten des modernen Menschen. Schwerpunkte sind Bauch- und Rückenmuskulatur, aber auch die Bein und Gesäßmuskulatur sowie Stretching und Entspannung werden nicht vernachlässigt. Eine gute Stunde für Ihr Wohlfühl und Ihre Fitness!

Kurs: 12/03

Beginn: Mo. 30.01.2012, 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs: 12/04

Beginn: Mo. 30.01.2012, 20:00 - 21:00 Uhr

Kurs: 12/05

Beginn: Mo. 07.05.2012, 18:45 - 19:45 Uhr

Kurs: 12/06

Beginn: Mo. 07.05.2012, 20:00 - 21:00 Uhr

Kosten: M: 25,00 € / NM: 50,00 €

Leitung: Anke Körnig



Information

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.

(VO...) = Veranstaltungsort
M = Mitglieder / NM = Nichtmitglieder

NEU

Drums Alive®

NEU

Beats, Bälle und Bewegung - diese 3 Elemente ergeben zusammen eine neue, wilde Trendsportart: "Drums Alive", d.h. Trommeln in der Gruppe mit zwei Sticks auf Gymnastikbällen in rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik und dabei u.a. Fett verbrennen und Muskeln aufbauen. FIT FOR FUN!

Kurs: 12/28

Beginn: Do. 08.03.2012, 19:00 - 20:00 Uhr

Kurs: 12/29

Beginn: Do. 24.05.2012, 19:00 - 20:00 Uhr

Kosten: M: 30,00 € / NM: 60,00 €

Leitung: Alexandra Ley



Tanzkurs für Einsteiger

Der Kurs bietet Paaren die Möglichkeit in ungezwungener Atmosphäre an einem Tanztraining für Einsteiger teilzunehmen. Tanzen ist der ideale Alltagsausgleich, ist gesund und macht Spaß; wenn man es kann! In diesem Kurs lernen Sie schnell und sicher die Schrittfolgen und Tänze, die Sie brauchen, um sich souverän auf dem Parkett zu bewegen.

Kurs: 12/25

Beginn: So. 15.04.2012, 17:00 - 18:00 Uhr

Kosten: M: 40,00 € / NM: 70,00 €

Leitung: Joachim Meier (VO: Gemeindehaus Kalenborn)

Fitball

Der Fitball, auch als Pezziball oder Fitnessball bekannt, ist ein ideales und vielseitiges Trainingsgerät für Fitness- und Gesundheitssport. Mit dem Ball werden Balance und Körperhaltung trainiert, sowie Beweglichkeit und Gleichgewicht geschult.

Kurs: 12/11

Beginn: Mo. 27.02.2012, 15:30 - 16:30 Uhr

Kurs: 12/12

Beginn: Mo. 21.05.2012, 15:30 - 16:30 Uhr

Kosten: M: 20,00 € / NM: 40,00 €

Leitung: Ulrike Winter

Oldies but Goldies

Sportlich aktive Menschen sind nicht nur gesünder, sie leben auch zufriedener. Das Programm wendet sich gleichermaßen an Frauen & Männer ab ca. 60 Jahren. Ganzheitliches Kräftigungs-, Stabilisations-, Gleichgewichtstraining für den ganzen Körper.

Kurs: 12/13

Beginn: Mo. 27.02.2012, 14:30 - 15:30 Uhr

Kurs: 12/14

Beginn: Mo. 21.05.2012, 14:30 - 15:30 Uhr

Kosten: M: 20,00 € / NM: 40,00 €

Leitung: Ulrike Winter