

KURSE BEI SVGG



YOGA KURSE 2025/2

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.

10x Donnerstag, 17:30 – 18:30 Uhr
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.

10x Dienstag, 9:30 – 10:30 Uhr
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:

10x Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)



Hatha Yoga 2:

11x Freitag, 8:00 – 9:15 Uhr
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.

10x Donnerstag, 7:30 – 8:30 Uhr
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.

10x Donnerstag, 8:30 – 9:30 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)



KIDS YOGA

In diesem, für Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren konzipierten Kurs nehmen wir die kleinen Teilnehmer 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.

10x Donnerstag, 16:30 – 17:30 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)



FITNESS- /GESUNDHEITSKURSE 2025/2

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
Schulturnhalle
Theodor-Heuglin-Schule



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.

11x Freitag, 19:30 – 20:30 Uhr
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.

12x Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr
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.

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



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



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:

11x Dienstag, 17:00 – 18:00 Uhr
Schulturnhalle Theodor-Heuglin-Schule



Ganzkörpertraining 2:

11x Dienstag, 18:15 – 19:15 Uhr
Schulturnhalle Theodor-Heuglin-Schule



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, 17:45 – 18:45 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Hallendrittel 3)



KURS BUCHUNG DIREKT AUF

www.joinports.de



oder per
Anmeldeformular in
der Geschäftsstelle