

KURSE BEI SVGG



YOGA KURSE 2026/1

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, 9:00 – 10:00 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:
110x 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)



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.

Kostenlos
für
Mitglieder

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



FITNESS- /GESUNDHEITSKURSE 2026/1

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.

8x Freitag, 19:30 – 20:45 Uhr
Schulturnhalle THS



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.

10x Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)
opt. anschließendes Stretching



HOT IRON® 2

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

10x Montag, 20:00 – 21:00 Uhr
opt. anschließendes Stretching
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.

10x Freitag, 19:30 – 20:30 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)



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.

10x Mittwoch, 17:30 – 18:30 Uhr
KKH – großer Saal



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.

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



**Gratis Probestunde zum
Reinschnuppern – jetzt buchen!**

**KURS
BUCHUNG
DIREKT
AUF**

www.joinnsports.de



oder per
Anmeldeformular in der
Geschäftsstelle