

Kurse mit Zusatzgebühr

Info und Anmeldung für **alle** Kurse:
Geschäftsstelle Tel. 08153-4335
E-Mail: claudia.bruns@sportclub-wessling.de

Gymnastik und Gesundheit

Pilates Beginn: 15.9.2020
Dienstag 20:00 Uhr – 21:15 Uhr Vereinsheim
Leitung: Tanja Linhard
Gebühr für 13 x 75 Min.:
SCW-Mitglied 97,50 € Nichtmitglied 170,30 €

Rücken Fit neu Beginn: 3.9.2020
Donnerstag 10:00 Uhr – 11:00 Uhr Vereinsheim
Leitung: T. Keller-Wütherich
Gebühr für 13 x 60 Min.:
SCW-Mitglied 78,00 € Nichtmitglied 117,00 €

Hatha Yoga neu Beginn: 15.9.2020
Dienstag 8:00 Uhr – 9:00 Uhr Vereinsheim
Leitung: Silvia Bender
Gebühr für 13 x 60 Min.:
SCW-Mitglied 78,00 € Nichtmitglied 117,00 €

Fit ab 50 neu Beginn: 15.9.2020
Dienstag 9:00 Uhr – 10:00 Uhr Vereinsheim
Leitung: Silvia Bender
Gebühr für 13 x 60 Min.:
SCW-Mitglied 78,00 € Nichtmitglied 117,00 €

Power Yoga neu Beginn: 11.9.2020
Freitag 18:00 Uhr – 19:00 Uhr Vereinsheim
Leitung: Simona Goebel
Gebühr für 12 x 60 Min.:
SCW-Mitglied 72,00 € Nichtmitglied 108,00 €

Tanzen

Gesellschaftstanz – Tanzkreis Beginn: 28.9.2020
Montag 20:00 Uhr – 21:15 Uhr FZH Hochstadt
Leitung: Trainerteam
Gebühr für 10 x 75 Min. pro Person:
SCW-Mitglied 80,00 € Nichtmitglied 115,00 €

Gesellschaftstanz Einsteiger Beginn: 28.9.2020
Montag 19:00 Uhr – 20:00 Uhr FZH Hochstadt
Gebühr für 10 x 60 Min. pro Person:
SCW-Mitglied 60,00 € Nichtmitglied 90,00 €

Kreativer Kindertanz Beginn: 16.9.2020
Mittwoch 15:00 Uhr – 16 Uhr Vereinsheim
Leitung: Sonja Strauss
Gebühr für 12 x 60 Min.:
SCW-Mitglied 36 € Nichtmitglied 72 €

Bitte Corona-bedingt eigene Matte mitbringen!

Beiträge

Hauptverein	
Aufnahmegebühr Einzelmitglied	20,00 €
Aufnahmegebühr Familien pauschal	30,00 €
Kinder bis 13 Jahre	80,00 €
Jugendliche bis 17 Jahre	90,00 €
Erwachsene	120,00 €
Senioren ab 70 Jahre	80,00 €
FAM 1 (1 Erwachsener + 1 Kind bis 17 J.)	190,00 €
FAM 2 (2 Erwachsene + Kinder bis 17 .)	310,00 €
Passive Mitgliedschaft	60,00 €

Der Vereinsbeitrag wird in zwei Teilbeträgen jeweils am 15. Januar und am 1. Juli des Jahres abgebucht.
Die Kündigungsfrist spätestens am 30. September zum Jahresende bleibt davon unberührt.

Fitness-Gymnastik-Tanzen



Herbst 2020

Ab 8. September 2020

Sportclub Weßling e.V.

Meilinger Weg 26, 82234 Weßling

Tel. 08153-4335

geschaeftsstelle@sportclub-wessling.de

Jetzt anmelden für den NEWSLETTER!

www.sportclub-wessling.de

Stand: September 2020

Wochenprogramm

Montag

8 Uhr – 9 Uhr Vereinsheim

Wirbelsäulengymnastik

Sylvia Penker-Haindl

Es geht um Mobilisation und gezielte Kräfte unter Einsatz der Elemente aus Rückenschule, Pilates und Yoga. Wir üben mit ruhiger Musik, viel guter Laune und bayerischem Humor.

18:30 Uhr – 20 Uhr Vereinsheim

Montagsturner

Hanna Effer

Abwechslungsreiche Übungen bringen den ganzen Körper in Schwung. Die Muskulatur wird mobilisiert und gekräftigt, die Kondition aufgebaut. Balanceübungen verbessern Koordination und Körperwahrnehmung. Dehnung und Entspannung runden die Stunde ab.

19 Uhr – 20 Uhr FZH Hochstadt

Gesellschaftstanz f. Einsteiger und Auffrischer

20 Uhr – 21.15 Uhr FZH Hochstadt

Gesellschaftstanz-Tanzkreis

(Kurse mit Gebühr)

Dienstag

8 Uhr – 9 Uhr Vereinsheim

Yoga (Kurs mit Gebühr) neu

Silvia Bender

Hatha Yoga gehört zu den bekanntesten Formen des Yoga. Durch gut angeleitete und an die Konstitution der Teilnehmer angepasste Übungen wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist angestrebt. Es werden Flexibilität, Kraft und Koordination in einer lockeren und freundlichen Atmosphäre geschult.

9 Uhr – 10 Uhr Vereinsheim

Fit ab 50 (Kurs mit Gebühr) neu

Silvia Bender

Variationsreich fit und beweglich bleiben, durch Ganzkörpertraining Kraft und Flexibilität aufbauen. Mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen die körperliche Stabilität und die Konzentrationsfähigkeit fördern. Dynamische Abläufe verbessern die Kondition.

18:45 Uhr – 20 Uhr Vereinsheim

Core Training für SIE und IHN

Anne/Daria/Gisela

Gezieltes Muskeltraining zwischen Zwerchfell und Hüfte verbessert die Körperstabilität und Koordination. Ziel sind Leistungssteigerung und Verletzungsprävention.

20 Uhr – 21:15 Uhr Vereinsheim

Pilates (Kurs mit Gebühr)

Tanja Linhard

Mittwoch

15 Uhr – 16 Uhr Vereinsheim

Kreativer Kindertanz

4 – 7 Jahre

Sonja Strauss

(Kurs mit Gebühr)

Donnerstag

8 Uhr – 9:30 Uhr Turnhalle

Fitmix

Thekla Keller-Wütherich

Durch variantenreiche Bewegungsabläufe werden nicht nur einzelne Muskeln trainiert, sondern der ganze Körper beansprucht und der Bewegungsapparat stabilisiert. Diese Form des Trainings kann helfen, die Verletzungsgefahr zu verringern und die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Im Vordergrund der 90-minütigen Übungseinheit stehen Koordination, Kraftausdauer, Balance und Flexibilität. Ausgiebiges Dehnen am Schluss sorgt für Entspannung.

10 Uhr – 11 Uhr Vereinsheim

Rücken Fit (Kurs mit Gebühr)

Thekla Keller-Wütherich

Geeignet für Menschen mit Rückenproblemen oder auch als Prävention. Unterschiedliche Übungen aus Mobilisation, Stretching und Entspannung helfen einseitige Belastungen des Alltags auszugleichen. Mittelpunkt sind Aufbau der Tiefenmuskulatur und Körperwahrnehmung.

Freitag

15 Uhr – 16 Uhr Turnhalle

Eltern-Kind-Turnen ab 2 Jahre

Sonhilt Nickel

Zu Beginn der Stunde sausen wir zum Aufwärmen durch die Turnhalle. Dann können die Kinder in einer Bewegungslandschaft ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten durch Übungen oder gemeinsames Spielen ausprobieren. Musik und Tanz ergänzen den Bewegungs- und Entdeckungsdrang. Mit den Kindern, Eltern und auch Großeltern erleben wir viel Abwechslung und Freude beim gemeinsamen Turnen.

15 Uhr – 16 Uhr Turnhalle

Spiel & Spaß

Kinder 4 – 6 Jahre

Sonja Strauss

Bei schönem Wetter draußen

18 Uhr – 19 Uhr Vereinsheim

Power Yoga (Kurs mit Gebühr) neu

Simona Goebel

Tauche ein in die wundervolle Welt des Yoga – Du lernst Übungen, die Deinen Körper mit dem Fokus auf Deinen Atem dehnen und kräftigen. Dadurch wird er zunehmend flexibler und Dein Geist ruhiger.

Der perfekte Start ins Wochenende!