

## Kurse mit Zusatzgebühr

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

**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 30. September 2020

Sportclub Weßling e.V.

Meilinger Weg 26, 82234 Weßling

Tel. 08153-4335

[geschaeftsstelle@sportclub-wessling.de](mailto:geschaeftsstelle@sportclub-wessling.de)

Jetzt anmelden für den NEWSLETTER!

[www.sportclub-wessling.de](http://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.

18:30 Uhr – 19:45 Uhr Vereinsheim

### Core Training für SIE und IHN

Anne/Daria/Gisela

Diese Stunde ist für alle geeignet, die Spaß an vielfältiger und funktioneller Bewegung haben. Wir trainieren Herz und Kreislauf, die gesamte Muskulatur und die Koordination. Dadurch erreichen wir eine Leistungssteigerung und gleichzeitige Verletzungsprävention. Stretchingelemente halten uns flexibel und die Muskulatur wird optimal gedehnt.

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.

9:45 Uhr – 11 Uhr Vereinsheim

### Rücken Fit

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 der Aufbau der Tiefenmuskulatur und die 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!