

## Kurse mit Zusatzgebühr

Info und Anmeldung für alle Kurse:

Geschäftsstelle Tel. 08153-4335

Email: claudia.bruns@sportclub-wessling.de

Bitte Corona-bedingt für alle Kurse eine eigene Matte mitbringen!

## Tanzen

### Gesellschaftstanz Einsteiger

Montag 18:00 Uhr – 19:00 Uhr FZH Hochstadt

Leitung: Trainerteam

### Gesellschaftstanz Fortgeschrittene I

Montag 19:00 Uhr – 20:00 Uhr FZH Hochstadt

Leitung: Trainerteam

### Gesellschaftstanz Fortgeschrittene II

Montag 20:00 Uhr – 21:00 Uhr FZH Hochstadt

Leitung: Trainerteam

## 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



## Frühjahr/Sommer 2022

**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)

## Montag

8:15 Uhr – 9:30 Uhr Vereinsheim

### Wirbelsäulengymnastik

Sylvia Penker-Haindl/Hanna Effer

Es geht um Mobilisation und gezielte Kräfte mit Elementen aus Rückenschule, Pilates und Yoga. Wir üben mit ruhiger Musik und viel guter Laune.

18:30 Uhr – 19:45 Uhr Vereinsheim

### Montagsturner

Hanna Effer

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

## Dienstag

09:00 Uhr – 10:00 Uhr Vereinsheim

### Funktional trainieren, kräftigen (Kurs mit Gebühr)

Daria Freitag

Aktive und funktionelle Haltungs- und Bewegungsübungen wirken nachhaltig auf die Ganzkörperkräftigung und wir mobilisieren alle natürlichen Bewegungsabläufe. Mit Dehn- und Entspannungsübungen am Trainingsende gönnen wir dem Körper ein zufriedenes Nachspüren. Dieser Kurs wird von vielen Krankenkassen bis zu 100 Prozent bezuschusst.

18:00 Uhr – 19:00 Uhr Vereinsheim

### Yes Yoga (Kurs mit Gebühr)

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.

20:00 Uhr – 21:15 Uhr Vereinsheim

### Pilates (Kurs mit Gebühr)

Tanja Linhard

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem durch aktive Anspannung der Tiefenmuskulatur der Rumpf stabilisiert und gekräftigt wird. Das Training funktioneller Bewegungsabläufe fördert die Beweglichkeit und eine gute Haltung. Die Bewegungen werden bewusst und kontrolliert ausgeführt und finden hauptsächlich auf der Trainingsmatte statt.

## Mittwoch

9:00 Uhr - 10:00 Uhr Vereinsheim

### Beweg dich, spür dich, genieß dich

Gisela Leprince

Im Fokus dieser Stunde stehen die bewusste Körperwahrnehmung, der Spaß an der Bewegung und die Erhaltung von Beweglichkeit und Koordination. Dies erreichen wir durch sanfte Gymnastik und Atem-, Entspannungs- und Gleichgewichtsübungen. Jede Stunde hat einen anderen Schwerpunkt und es werden gezielt Bereiche wie Finger, Füße oder Beckenboden trainiert. Das Training richtet sich an Ältere und Wiedereinsteiger, für fitnesserfahrene Teilnehmer gibt es Übungsvariationen.

10:30 Uhr – 11:30 Uhr Vereinsheim

### Yes Yoga (Kurs mit Gebühr)

Simona Goebel

Beschreibung siehe Dienstag

18:30 Uhr – 19:30 Uhr Vereinsheim und online

### Body Fit für Sie und Ihn

Anne Thoma

Diese Stunde ist ein Allrounder: ein ganzheitliches Training für alle geeignet, die Spaß an vielfältiger und funktioneller Bewegung haben. Es geht um Kraft, Ausdauer und eine Stärkung der grundlegenden Muskulatur. Wir legen außerdem unseren Fokus auf Mobilität und Koordination. Dehnübungen am Ende der Stunde halten uns flexibel.

19:45 Uhr – 20:45 Uhr Vereinsheim und online

### Body and Mind

Anne Thoma

Wir verbinden Elemente aus Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Pilates. Eine regelmäßige Teilnahme vergrößert den Bewegungsradius und verbessert die Flexibilität und die Körperstabilität. Bewusste, langsame Bewegungen bringen uns in einen intensiven Flow, der den ganzen Körper dehnt und den Geist beruhigt.

## Donnerstag

8:00 Uhr – 9:30 Uhr Turnhalle

### Fit Mix

Thekla Keller-Wütherich

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

9:45 Uhr – 11:00 Uhr Vereinsheim

### Rückenfit

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 ist der Aufbau der Tiefenmuskulatur und die Körperwahrnehmung.

## Freitag

15:00 Uhr – 16:00 Uhr Turnhalle

### Eltern-Kind-Turnen ab 2 Jahre

Maria Wanner

Die Kinder können in einer Bewegungslandschaft ihre Fähig- und Fertigkeiten durch spielerische Übungen ausprobieren. Musik und Tanz ergänzen den Bewegungs- und Entdeckungsdrang. Mit den Kindern, Eltern oder Großeltern erleben wir Abwechslung und Freude beim gemeinsamen Turnen.

15:00 Uhr – 16:00 Uhr Turnhalle

### Spiel & Spaß Kinder 4 – 6 Jahre

Tobi Ostermayer

Bei schönem Wetter draußen.