

## Tanzen (Kurs mit Gebühr)

### Gesellschaftstanz Anfänger

Montag 18:30 Uhr – 19:30 Uhr FZH Hochstadt  
Leitung: Trainerteam

### Gesellschaftstanz Fortgeschrittene

Montag 19:30 Uhr – 20:30 Uhr FZH Hochstadt  
Leitung: Trainerteam

### Tanzkreis

Montag 20:30 Uhr – 21:30 Uhr FZH Hochstadt  
Leitung: Trainerteam

## 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)

Bitte für alle Kurse eine 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 17J.)	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 - Winter 2022/23

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

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 Koordination und Körperwahrnehmung. Dehnung und Entspannung runden die Stunde ab.

20:00 Uhr – 21:00 Uhr Vereinsheim

### Yes Yoga für Herren (Kurs mit Gebühr)

Simona Goebel

Du baust gezielt Stress ab, formst und dehnt die Tiefenmuskulatur, steigert die Körperflexibilität und stärkst das Herz-Kreislauf-System. Komm vorbei und probiere es aus!

## Dienstag

9:00 Uhr - 10:15 Uhr Vereinsheim

### Beweg dich, spür dich, genieß dich

Hanna Effer, Daria Freitag

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 Wieder-einsteiger, für fitnesserfahrene Teilnehmer gibt es Übungsvariationen.

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 den Körper mit dem Fokus auf den Atem dehnen und kräftigen. Dadurch wird er flexibler und der 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

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.

19:40 Uhr – 20:40 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. Diese Form des Trainings kann helfen, die Verletzungsgefahr zu verringern und die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Im Fokus der Übungseinheit stehen Koordination, Kraftausdauer, Balance, 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.

17:45 Uhr – 18:45 Uhr Vereinsheim

### Fitness Triple

Sylvia Bender

3fache Power in einem Kurs für Rückengesundheit und Fitness. Ein vielseitiger Mix aus: 20 Min. **Cardio**- und **Kreislauftraining** für Stabilität und Kraft für die Beine, 20 Min. **Pilates** mit Schwerpunkt Kräftigung des Rumpfes und 20 Min. **Yoga** zum Stretchen und Entspannen.

## 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 gemeinsam ausprobieren. Musik und Tanz ergänzen den Bewegungs- und Entdeckungsdrang. Mit den Kindern, Eltern oder Großeltern erleben wir viel Abwechslung und Freude beim gemeinsamen Turnen.

15:00 Uhr – 16:00 Uhr Turnhalle

### Spiel & Spaß Kinder 4 – 6 Jahre

Ines und Tobi Ostermayer