

Tanzen (Kurs mit Gebühr)

Gesellschaftstanz Fortgeschrittene I

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

Gesellschaftstanz Fortgeschrittene II

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

Gesellschaftstanz 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

Sport pro Gesundheit

Kurse, die bis zu 100 Prozent von Krankenkassen übernommen werden.

Aktuelle Ankündigungen entnehmen Sie bitte der Homepage.

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 2023/2024

Sportclub Weßling e.V.

Meilinger Weg 26, 82234 Weßling

Tel. 08153-4335

geschaefsstelle@sportclub-wessling.de

Jetzt anmelden für den NEWSLETTER!

www.sportclub-wessling.de

Montag

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

In diesem Kurs baust Du gezielt Stress ab, formst und dehnt Deine Muskulatur, besonders die Tiefenmuskulatur. Du steigerst Deine Körperflexibilität für alle Lebenslagen und stärkst Dein Herz-Kreislauf-System. Kurz gesagt, Du unterstützt Deine Gesundheit auf allen Ebenen.

Dienstag

9.00 Uhr – 10.00 Uhr Vereinsheim

Zirkeltraining

Claudia Bruns

An verschiedenen Stationen trainieren wir nicht nur die Muskulatur, sondern auch Herz-Kreislauf. Ein kurzes Bauchtraining und Stretching runden die Stunde ab.

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.

19:45 Uhr – 21:00 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

18:30 Uhr – 19:30 Uhr Vereinsheim/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/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 und in einen intensiven Flow, der den ganzen Körper dehnt und den Geist beruhigt.

Donnerstag

8:00 Uhr – 9:15 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 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

Vroni Schmidt

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

Daniela Kabs und Laurent Spinar