



## Fitness und Gesundheitskurse

### Hanteltraining meets Bauch Beine Po

F 2 HYB

Eine besonders heiße Mischung des Workouts für die Beine, Bauch, Po mit Gewichten und gleichzeitig ein Training für die Arme und den Oberkörper

**Kurs 5122 Beginn:** Mo, 05.09.2022 19:30 Uhr 10 x 60 min (67,- € / \*40,-€) Simone Smann

### Fitness am Morgen

F 1 Halle

Training mit leichten Kräftigungsübungen, Mobilisation und Dehnung – alles für einen guten Start in den Tag!

**Kurs 5222 Beginn:** Di, 13.09.2022 9:00 Uhr 10 x 60 min (67,-€ / \*40,-€) Verena Placzek

### Bodystyling meets Intervall-Fun

F 2 ONLINE

Das perfekte Workout für Muskelaufbau, Straffung und Fettverbrennung – bring deinen Stoffwechsel in Schwung! (**kein Kurs am 27.9. und 4.10.22**)

**Kurs 5322 Beginn:** Di, 13.09.2022 18:15 Uhr 8 x 45 min (40,- € / \*24,-€) Anja Wampula

### Fitnessstraining Generation 60 +

F 1 Halle

Ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining zum Muskelaufbau sowie Förderung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts.

**Kurs 5422 Beginn:** Mi, 14.09.2022 09:15 Uhr 10x 45 min (50,- € / \*30,- €) VerenaPlaczek

**Kurs 5522 Beginn:** Mi, 14.09.2022 10:15 Uhr 10x 45 min (50,- € / \*30,- €) Verena Placzek

### Dance Fit

F 1-2 HYB

Tnzerische Kombis aus dem Low-Impact werden ergänzt mit gezielten Kräftigungsübungen aus Fitness und Pilates.

**Kurs 5622 Beginn:** Do, 15.09.2022 11:00 Uhr 10 x 60 min (67,- € / \*40,-€) Anja Weigert

### Pilates

F 1 ONLINE

Das Training vereint Dehnung und Kräftigung, sorgt für eine gute Körperhaltung, geschmeidige Muskeln, frei bewegliche Gelenke und entspannt den Geist. (**kein Kurs am 22. und 29.9.22**)

**Kurs 5722 Beginn:** Do, 15.09.2022 18:30 Uhr 8 x 45 min (40,- € / \*24,- €) Ruth Zimmermann

### After Work-out

F 2 ONLINE

Ein intensives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Bauch- und Rumpfmuskulatur – macht gute Laune und euch wieder topfit.

**Kurs 5822 Beginn:** Do, 15.09.2022 19:30 Uhr 8 x 45 min (40,- € / \*24,-€) Verena Placzek

### Latin Fitness

F 2 HYB

Fitness und Tanz zu heißen Rhythmen lateinamerikanischer Musik.

**Kurs 5922 Beginn:** Fr, 09.09.2022 19:00 Uhr 5 x 60 min (33,50 € / \*20,- €) Simone Smann

### Step Fitness

F2 Halle

Dich erwartet ein abwechslungsreicher Kurs rund um das Step. Wir trainieren den ganzen Körper mit kleinen Choreographien und Elementen aus den Bereichen Intervall, Kraftausdauer und Bodystyling. Der Kurs findet in Präsenz statt.

**Kurs 6022 Beginn** Sa, 10.09.2022 10:00 Uhr 10 x 60 min (67,- € / \*40,- €) Alex Ring



### Vitaler Rücken

F1- F2

Alles, was ein gesunder Rücken braucht: Kräftigung, Dehnung, Aufrichtung und Mobilisation

<b>Kurs 6122 Beginn:</b>	<u>Mo. 12.09.22</u>	<u>17:00 Uhr</u>	10 x 60 min (67 €/40 €)	Edith Wiegmann	<b>Halle</b>
<b>Kurs 6222 Beginn:</b>	<u>Mo. 12.09.22</u>	<u>18:15 Uhr</u>	10 x 60 min (67 €/40 €)	Edith Wiegmann	<b>Halle</b>
<b>Kurs 6322 Beginn:</b>	<u>Di. 13.09.22</u>	<u>19:30 Uhr</u>	10 x 60 min (67 €/40 €)	Sandy Schneider	<b>Halle</b>
<b>Kurs 6422 Beginn:</b>	<u>Mi. 14.09.22</u>	<u>19:00 Uhr</u>	10 x 45 min (50 €/30 €)	Anja Weigert	<b>ONLINE</b>
<b>Kurs 6522 Beginn:</b>	<u>Do. 15.09.22</u>	<u>9:30 Uhr</u>	10 x 45 min (50 €/30 €)	Anja Weigert	<b>ONLINE</b>

---

## Online Specials

### S 1 Balance-Fit :

F 1-2 ONLINE

Ein ausbalanciertes Ganzkörpertraining für jeder-man(n) und -frau. Alles was ihr dazu braucht, eine Balance Pad (können bei uns ausgeliehen werden) oder ein großes Badehandtuch und los geht's!

**Kurs 6622** Sonntag 16.10.22 10:00 Uhr 1 x 45 Minuten Verena Placzek

### S 2 Entspannung pur - mit Elementen der Progressiven Muskelentspannung ONLINE

Der Wechsel von bewusster An- und Entspannung führt zu einer tiefen muskulären und mentalen Entspannung.

**Kurs 6722** Mittwoch 05.10.22 20:00 Uhr 1 x 45 Minuten Anja Weigert

### S 3 Entspannung pur - mit Elementen des Autogenen Trainings ONLINE

Die Formeln des Autogenen Trainings dienen dem Stressabbau und fördern eine tiefe Entspannung. Erlebe die Kraft der Gedanken.

**Kurs 6822** Mittwoch 09.11.22 20:00 Uhr 1 x 45 Minuten Anja Weigert

**Kursgebühr:** jeweils € 5,- (\*€ 3,-) \* Vereinsmitglieder

---

#### Teilnahmebedingungen (das Kleingedruckte)Anmeldung / Zahlung / Bestätigung

Grundsätzlich nur schriftlich. Bitte benutzen Sie unser [Anmeldeformular](#). Telefonische Anmeldungen sind nicht möglich! Die Kursgebühr muss vor Beginn des Kurses eingegangen sein. **Schüler/innen/Studenten/innen (bitte den Nachweis der Anmeldung beifügen!) zahlen die reduzierten Teilnahmegebühren der Vereinsmitglieder.** Weitergehende Vergünstigungen werden nicht gewährt! Mit der Anmeldung zu einem Sportkurs werden diese Teilnahmebedingungen akzeptiert und als verbindlich anerkannt.

**Rücktritt / Nichtteilnahme / Kursabsage / Kursänderungen** Wir behalten uns vor, Kurse abzusagen bzw. zusammenzulegen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 8. In diesem Fall werden die betroffenen Teilnehmer/innen von uns benachrichtigt. Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Ein Rücktritt ist schriftlich bis spätestens zum Kursbeginn kostenfrei möglich. Bei späterem Rücktritt müssen wir 50% der Kursgebühr erheben. Nichtteilnahme begründet keinen Anspruch auf Erstattung. Eine (teilweise) Erstattung der Kursgebühren ist nur bei wichtigem Grund (z.B. Krankheit oder Verletzung) möglich und muss uns unverzüglich mitgeteilt werden.

**Haftung / Versicherungsschutz / Teilnahme** Teilnehmen kann jede/r ab 18 Jahren. Eine ordentliche Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich. Minderjährige können nach Absprache mit uns und der Zustimmung Ihrer gesetzlichen Vertreter (Eltern) an den Kursen teilnehmen. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko, der Verein lehnt jede Haftung ab. Ordentliche Vereinsmitglieder genießen zusätzlich den Schutz des Sportversicherungsvertrags des Landessportbunds Hessen e.V. Eine kostenlose einmalige Schnupperteilnahme ist nach Absprache mit der/dem Kursleiter/in möglich. Jede/r Teilnehmer/in ist damit einverstanden, dass seine/ihre Anmeldeinformationen erhoben, auf Datenverarbeitungsanlagen gespeichert und verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Teilnehmerdaten an Dritte findet nicht statt. Die Angabe der Daten geschieht freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden. **Information gemäß Bundesdatenschutzgesetz** Jede/r Teilnehmer/in ist damit einverstanden, dass seine/ihre Anmeldeinformationen erhoben, auf Datenverarbeitungsanlagen gespeichert und verarbeitet werden. Eine Weitergabe der Teilnehmerdaten an Dritte findet nicht statt. Die Angabe der Daten geschieht freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden.