



INFORMATIONEN
ZU UNSEREN KURSANGEBOTEN
YOGA-KURSE

Yoga für Groß und Klein

In abwechslungsreichen Einzel- und Partnerübungen erfahren Erwachsene und Kinder Entspannung in Bewegung und Ruhe als gemeinsames Erlebnis. Die Übungen werden im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten ausgeführt und sind daher für alle Menschen, unabhängig von Alter und Beweglichkeit, geeignet. Eine Auszeit für Groß und Klein, Eltern und Kind, Großeltern und Enkeln.

Bitte Handtuch und Yogamatte (falls vorhanden) mitbringen.

Termine: **11x Donnerstag, 16:30 – 17:30 Uhr**
Ort: **Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)**
Leitung: Krupa Vennalaganti



Yogilates

Yogilates, eine Kombination aus Aufwärm- und Dehnungsübungen aus der Yogapraxis und Kräftigungsübungen aus dem Pilates. Jede Stunde fängt mit einer kurzen Meditation an, es folgen Atemübungen, Yogaasanas (Yoga Körperübungen), Pilates Übungen und eine Endentspannung (auch Shavasana genannt). Somit wird die eigene Fitness gestärkt und gleichzeitig entspannt.

Bitte Handtuch und Yogamatte (falls vorhanden) mitbringen.

Termine: **11x Donnerstag, 8:30 – 9:30 Uhr**
Ort: **Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)**
Leitung: Krupa Vennalaganti



Sanft Yoga

Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen, ältere Menschen und alle, die eine sanfte und entspannte Yogastunde genießen möchten. Hier erwartet Sie eine ruhige, regenerierende Zeit voller Achtsamkeit und Ruhe. Sie erlernen und praktizieren die Basisübungen des Hatha Yoga, Atemübungen und effektive Entspannungsübungen auf besonders sanfte Art.

Bitte Handtuch und Yogamatte (falls vorhanden) mitbringen.

Termine: **11x Dienstag, 9:00 – 10:00 Uhr**
Ort: **Karl-Koch-Halle (kleiner Saal)**
Leitung: Krupa Vennalaganti



Kraft & Energie Yoga

Dynamische Abfolge von kraftvollen Bewegungen, wobei jede dieser Bewegungen mit der Atmung synchronisiert ist – das macht Kraft & Energie Yoga aus. Die gleichmäßige Atmung fungiert dabei als Übergang von einer Körperübung zur nächsten, mit dem Ziel, eine kraftvolle Choreografie flüssig abzuwickeln. Für jedes Alter und jede Vorkenntnis geeignet. Bitte Handtuch und Yogamatte (falls vorhanden) mitbringen.

Termine: **11x Donnerstag, 17:30 – 18:30 Uhr**
Ort: **Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)**
Leitung: Krupa Vennalaganti



Hatha Yoga

Achtsam ausgeführte Körper-, Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen lassen den Geist zur Ruhe kommen. Körperliche und emotionale Spannungen lösen sich, der Körper wird beweglicher und kraftvoller. Gesundheit und Wohlbefinden verbessern sich, Gelassenheit und innere Ausgeglichenheit stellen sich ein. Alle Übungen werden im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten und Grenzen ausgeführt und sind daher für alle Menschen, unabhängig von Alter und Beweglichkeit, geeignet.

Kurs 1 bei Krupa Vennalaganti
Termine: **11x Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr**
Ort: **Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)**



Kurs 2 bei Elke Wüst
Termine: **11x Freitag, 08:00 – 09:15 Uhr**
Ort: **Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)**



GESUND BEWEGEN BEI DER
SVGG HIRSCHLANDEN-SCHÖCKINGEN



KURSE 2024 / 2



SVGG Hirschlanden-Schöckingen
Friedhofstr. 1
71254 Ditzingen-Hirschlanden

Tel.: 07156-6365
E-mail: info@svgg-online.de
www.svgg-online.de



GYMWELT





INFORMATIONEN

ZU UNSEREN KURSANGEBOTEN

FITNESS-/GESUNDHEITSKURSE

HOT IRON® - Langhantel-Training

Das IRON SYSTEM® ist für alle ambitionierten Sportler bestens geeignet, die sich die Grundübungen mit Trainingsgewicht zur Herausforderung machen möchten.

HOT IRON® trainiert als Langhantel-Training die Muskeln im ganzen Körper: Rücken, Beine, Arme, Bauch, Po - unabhängig von Alter und Fitness. In drei Kursstufen kann sich jeder die Grundübungen mit Trainingsgewicht zur Herausforderung machen. Den Einstieg in das Langhantel-Training inkl. Technik-Einweisung ermöglichen wir Ihnen gerne.

HOT IRON® 1: Mit nicht mehr als 50 Wiederholungen wird jeder Muskel tatsächlich im Bereich Kraftausdauer trainiert.

HOT IRON® 2: Das Fortgeschrittenen-Training mit einem Mix aus Kraftausdauer- und Hypertrophietraining (Krafttraining) für eine definierte Muskulatur.

IRON CROSS®: Nach etwa 8 - 12 Wochen HOT IRON® 2 Training ist der Körper für IRON CROSS® bereit. Dieser athletische Kurs arbeitet mit weniger Wiederholungen, schafft somit mehr straffes, stoffwechselaktives Gewebe und sorgt damit für eine 24 Stunden Kalorienverbrennung.

Hot Iron 1 (Anfänger): 11x Fr 19:30 – 20:30 Uhr

Hot Iron 2 (Fortge.): 11x Mi 19:00 – 20:00 Uhr

Hot Iron CROSS: 12x Mo 20:00 – 21:15 Uhr

Zusatz Stretching: 12x Mo 21:15 – 21:45 Uhr

Ort: Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)

Leitung: Sandra Scholl, Jana Mikleuschewitsch

Kursbeginn
15. April
17. April
19. April

Ganzkörper-Training (Kraft + Ausdauer)

Sie sitzen viel und die Bewegung kommt oft zu kurz? Sie haben Verspannungen und ein Gefühl der Unausgeglichenheit? Dann ist diese abwechslungsreiche Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining mit und ohne Hilfsmittel genau das Richtige für Sie. Das körperliche Wohlbefinden und die Ausdauerfähigkeit werden nachhaltig verbessert und neuer Schwung, Aktivität und Beweglichkeit in Ihr Leben gebracht. Hilfreiche Tipps für zu Hause erleichtern den Transfer in den Alltag.

Termine: **10x Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr**

Ort: **Schulturnhalle Theodor-Heuglin-Schule**

Leitung: Dilek Canver-Eibner

Kursbeginn
16. April

KORCE® – Core-Training

Das "Bauch-Beine-Po" der neuen Generation mit motivierenden Beats. Ein zeitgemäß funktionelles Training mit Fokus auf Haltung, Figur und Geschmeidigkeit. KORCE® trainiert den ganzen Körper. Die Übungen sprechen gesamte Muskelketten an, trainieren Mobilität, Stabilität und Core. Core bezeichnet unsere Rumpfmuskulatur, also die Bauch- und Rücken-, Hüftmuskulatur und den Beckenboden. Ein Training, dass rundum fit und beweglich macht! Bitte Handtuch mitbringen.

Termine: **11x Mittwoch, 17:45 – 18:45 Uhr**

Ort: **Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)**

Leitung: Jana Mikleuschewitsch

Kursbeginn
17. April

Fit bis ins Alter für Mann und Frau

Ab 55 Jahren bauen die Muskeln schneller ab, ab 70 sehr schnell, wenn man nichts tut. Dieser Kurs richtet sich an alle, die aktiv werden wollen, um die Funktionsfähigkeit von Körper und Kopf bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern. Es werden Übungen zur Verbesserung der Koordination, Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Gleichgewicht durchgeführt. Der Kreislauf wird angeregt und selbst das Gedächtnis durch Bewegung trainiert. Es kommen kleinere Sportgeräte, einfache Hilfsmittel und die eigene Körperkraft zum Einsatz. Hierbei werden die Übungen an die körperliche Verfassung angepasst und der Spaß an der Bewegung gefördert.

Termine: **12x Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr**

Ort: **Treffpunkt vor Karl-Koch-Halle,
beim schlechtem Wetter KKH/ kleiner Saal**

Leitung: Sigrid Sautter

Kursbeginn
11. April

KONTAKT UND WEITERE INFOS

Kursanmeldung

Die Kursanmeldung ist möglich über:

- direkte Kursbuchung auf der Plattform joinsports.de mit diesem QR-Code
- das Formular **Kursanmeldung 2024 /2** ausgefüllt in der SVGG-Geschäftsstelle abgeben oder per E-mail an info@svgg-online.de zusenden



Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Dienstag: 13:00 – 17:00 Uhr

Donnerstag: 8:30 – 12:00 Uhr

Kurssystem

Die Kurse finden in drei Turnussen im Jahr statt, mit jeweils 10-12 Terminen:

Kurs 1: ab KW 2

Kurs 2: ab KW 16

Kurs 3: ab KW 37

Kursgebühr

- Bei 12 Kursterminen: 30 € Mitglieder / 70,80 € Gäste
- Gesonderte Kursgebühr bei „Ganzkörpertraining“, 12 Kurstermine: 60 € Mitglieder / 75 € Gäste
- Gesonderte Kursgebühr bei „Yoga für Groß und Klein“, 12 Kurstermine: Kinder 24 € Mitglieder / 58,80 € Gäste, Erwachsene 30 € Mitglieder / 70,80 € Gäste

Bei weniger als 12 Terminen wird der Kursbeitrag linear angepasst. Quereinstieg wird anteilig berechnet. Kurszahlung nur per Lastschrift möglich.

GYMWELT ist ein von den Turnerbünden entwickeltes Markenzeichen für moderne und qualitativ hochwertige Angebote im Fitness- und Gesundheitssport der teilnehmenden Vereine.

Ziel der GYMWELT ist es, möglichst viele Menschen für attraktive Bewegungsangebote im Verein zu begeistern, die gemeinsam mit Spaß und Freude etwas für die Verbesserung der eigenen Gesundheit leisten. Deshalb werden die GYMWELT und die teilnehmenden Vereine intensiv in der Öffentlichkeit kommuniziert.

Die gleichbleibend gute Qualität der GYMWELT-Angebote wird durch die Aus- und Fortbildung der über 11.000 qualifizierten Übungsleiter in den 3.000 gemeinnützigen Turn- und Sportvereinen sichergestellt.