

Kursbeschreibung

Core

Intensives Workout von nur 30 Minuten. Kräftigung von Bauch-, Gesäß-, und Rückenmuskulatur durch funktionelles Training.

Dance for Kids (in Kooperation mit dem SV Stern)

Tanzen für Kinder von 6 bis 14 Jahren. Tänzerische Spiele und das Erlernen einfacher Steps und Choreographien schulen Koordination, Konzentration, Rhythmusgefühl und das soziale Miteinander.

Dance for Teens (in Kooperation mit SV Stern)

Der Fokus bei Dance for Teens liegt auf dem eigenständigen Erarbeiten und Entwickeln von Choreographien. Teenies im Alter ab 14 Jahren haben die Möglichkeit, ihre Ideen beim Tanzen einzubringen.

Drumming Cardio

Ganzheitliches Workout mit Drum Sticks und Pezzibällen. Einfache, dynamische Bewegungen, pulsierender Trommelrhythmus zur Musik. Förderung der Durchblutung & Sensomotorik. Geeignet für Jung & Alt.

Kids for Fun (in Kooperation mit dem SV Stern)

Spielen und Tanzen für Kids von 3 bis 6 Jahren. Im Vordergrund steht das Thema „Spaß mit Musik“, sowie das Kennenlernen, Erleben und Ausüben zu Takt und Rhythmus. Die soziale Interaktion in der Gruppe wird gefördert.

MamaFit & BeBoFit

Beide Kurse sind speziell auf die körperlichen Bedürfnisse nach der Schwangerschaft ausgerichtet. Die Babys dürfen bei beiden Kursen dabei sein. Bei gutem Wetter geht es mit dem Kinderwagen nach draußen.

Power

Ganzkörper-Workout mit Langhanteln und Gewichtsscheiben für schnellen und effektiven Muskelaufbau.

TRX

Hocheffektives Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Neben den großen Muskelketten wird auch die Tiefmuskulatur aktiviert.

Reha (in Kooperation mit dem SV Stern Schwerinsdorf)

Rehasport findet in Kleingruppen statt und dient der allgemeinen Stärkung der Leistungsfähigkeit und Steigerung der Lebensqualität nach einer Erkrankung. Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich.

Reha Herz & Diabetes (in Kooperation mit dem SV Stern Schwerinsdorf)

Rehabilitatives Angebot bei funktionellen Herzkreislauferkrankungen und Diabetes. Die Gruppen werden durch einen qualifizierten Übungsleiter und in Anwesenheit eines Arztes betreut. Nur mit ärztlicher Verordnung.






Yoga

Yoga ist ein fließendes Training für Körper und Geist. Koordination, Flexibilität und Kraft werden verbessert und du bekommst mehr Energie.

Zumba Fitness (in Kooperation mit dem SV Stern)

Die Mischung aus Tanz, Aerobic und Intervalltraining bringt die Figur zu lateinamerikanischer und internationaler Musik in Topform.

Durch die Kooperation mit dem SV Stern ist die Teilnahme für Mitglieder sowie Nicht-Mitglieder möglich.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>9:00 – 9:45 Uhr Reha</p> <p>10:00 – 10:45 Uhr Reha</p>	<p>9:00 – 9:30 Uhr Core</p>	<p>9:00 – 9:45 Uhr Reha</p> <p>10:00 – 10:45 Uhr Reha</p>	<p>9:30 – 10:30 Uhr MamaFit & BeBoFit (+ Zwerg)</p>	<p>9:00 – 10:00 Uhr Power</p>	<p>11:30 – 12:30 Uhr Power</p>	<p>10:30 – 11:15 Uhr Zumba</p>
<p>15:00 – 15:45 Uhr Kids for Fun (3 - 6)</p> <p>16:00 – 16:45 Uhr Kids for Fun (3 - 6)</p>	<p>12:00 - 15:00 Uhr geschlossen</p>		<p>12:00 - 15:00 Uhr geschlossen</p>		<p>Viel Spaß beim Training wünschen unsere  Partner</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> </div>	
<p>17:00 – 18:00 Uhr Dance f. Kids (8-13)</p>	<p>17:00 – 18:00 Uhr Dance f. Teens (ab 14)</p>	<p>17:00 – 18:00 Uhr Dance f. Kids (9-14)</p>	<p>16:00 – 17:00 Uhr Dance f. Kids (6-9)</p>		<p>17:30 – 18:15 Uhr Reha</p>	
<p>18:30 – 19:15 Uhr Zumba</p>	<p>18:30 – 19:30 Uhr Power</p>	<p>18:30 – 19:30 Uhr Reha Herz</p>	<p>18:00 – 18:30 Uhr Yoga x-press</p>		<p>18:30 – 19:15 Uhr Reha</p>	
<p>20:00 – 21:00 Uhr Yoga</p>	<p>20:00 - 20:30 Uhr Core</p>	<p>19:30 – 20:15 Uhr Zumba</p>	<p>19:30 – 20:00 Uhr Power x-press</p>		<p>19:30 – 20:15 Uhr Zumba</p>	
					<p>Outdoor (nur bei gutem Wetter)</p>	
					<p>Zumba* (freitags): Bei gutem Wetter Outdoor in Schwerinsdorf beim SV Stern um 18:30 Uhr. Aktuelle Informationen über die WhatsApp-Gruppe.</p>	

Indoorcycling

...wird nicht mehr angeboten