

Herbst-Kurs-Programm des SV-Rangendingen



Mit frischem Schwung startet der **Sportverein Rangendingen** in den Herbst. Wir haben wieder ein abwechslungsreiches Kursangebot für euch zusammengestellt. Es kann jeder mitmachen, egal ob Mitglied oder Nichtmitglied. Informationen zu der Kursanmeldung findet ihr am Ende des Angebotes.

KURS 1: Hatha-Yoga-Kurs

Mit wohltuenden Bewegungs- und Meditationsübungen lernst du bei uns verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung ihrer Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit. Hatha-Yoga ist ein uraltes indisches Übungssystem, welches zu mehr Bewusstsein und innerer Ruhe im Alltag führt. Im Kurs lernst du Körperübungen und -haltungen kennen, mit denen Ihre gesamte Muskulatur und die Wirbelsäule gestärkt werden. Außerdem lernst du durch Entspannungs- und Dehnungsübungen neue Möglichkeiten kennen, mit denen du Kraft für Ihren Alltag schöpfen kannst. Hatha-Yoga ermöglicht es, deinen Körper, Geist und Seele in ihrer Ganzheit zu erleben.

Bitte bequeme Kleidung, Isomatte, Wolldecke, ein Sofakissen und etwas zu trinken mitbringen. Der Kurs findet nur statt, wenn sich mindestens 10 Personen anmelden.

Kursdaten:

Kursbeginn:	Montag, der 17.09.2018
Uhrzeit:	19.45 – 21.15 Uhr
Wo:	Alte Sporthalle Rangendingen
Einheiten:	10 Kurseinheiten
Kosten:	85.- € Nicht- Mitglieder 70.- € Aktive / Passive Mitglieder
Infos:	Elena Dwornizky Tel. 07483/9291919 E-Mail: elena.dwornizky@planetmulti.de

Bitte melden Sie sich **zusätzlich zur Überweisung** bei der Kursleiterin Elena Dwornizky per E-Mail an.

KURS 2: MEINSPORT

Fit und mobil bleiben durch ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Du bist vielleicht schon länger nicht mehr sportlich aktiv gewesen und hast noch keine passende Sportgruppe oder keine passende Sportart für Dich gefunden? Dann bist du bei uns genau richtig. Hier vereinen sich Bewegung, Kräftigung und Koordinationsübungen mit viel Spaß in geselliger Runde. Jeder kann mitmachen, egal ob Du allein oder mit ein paar Freunden kommst, denn Freude an den Bewegungen und Spaß sind garantiert.

Kursdaten:

Kursbeginn:	Mittwoch, 12.09.2018
Uhrzeit:	19.00 – 20.00 Uhr
Wo:	Turnhalle bei der Grundschule
Einheiten:	8 Kurseinheiten
Kosten:	39.- € Nicht-Mitglieder
.	17.- € aktive Mitglieder
Infos:	Edith Gnant Tel. 07471/82903

NEU!! NEU!! NEU!! NEU!! NEU!! NEU!! NEU!! NEU!! NEU!! NEU!! NEU!! NEU!! NEU!! KURS 3: Bodega

Der Begriff „Bodega“ steht für „Bodyworks meets Yoga“ und ist ein gezieltes funktionales Ganzkörper-Workout. Krafttraining und Bewegungsfreude werden mit Körperspannung und Balance kombiniert. In diesem Kurs werden verschiedene Fitnessübungen gemacht, die deine Muskulatur stärken, deine Ausdauer fördern und dich zur Ruhe bringen lassen. Der Kurs richtet sich an alle diejenigen, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen und für straffe Beine, einen knackigen Po und einen kräftigen Bauch keine Mühen scheuen. Frauen und Männer, sowie Neueinsteiger und erfahrene Kursteilnehmer sind herzlich willkommen.

Kursdaten:

Kursbeginn:	Montag, der 17.09.2018
Uhrzeit:	19:00 – 20:00 Uhr
Wo:	Turn- und Festhalle Rangendingen
Einheiten:	10 Kurseinheiten
Kosten:	60.- € Nicht-Mitglieder
.	41.- € aktive / passive Mitglieder
Infos:	Nadja Gress Tel. 07471/702181

KURS 4: Functional Fitness für Männer

Der Begriff „Functional Fitness“ oder „funktionelles Training“ ist momentan in aller Munde. Aber was steckt eigentlich dahinter? Bei jeder Bewegung unseres Körpers, sei es im Alltag, beim Sport oder im Beruf, sind immer mehrere Muskeln beteiligt – unser Körper bewegt sich in Muskelketten. Und genau an dieser Stelle setzt Functional Fitness für MÄNNER an! Es werden nicht isoliert einzelne Muskelgruppen trainiert, sondern komplexe Kraft- und Bewegungsübungen durchgeführt, das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln wird gefördert und ausgebaut. Durch den Einsatz von verschiedenen Kleingeräten und Gewichten wird die Trainingsintensität erhöht. Du möchtest dich konditionell, koordinativ verbessern und dabei deine Muskulatur und deine Kraft ausbauen, dann bist du hier genau richtig. Egal ob Sportler oder Sportanfänger – komm doch einfach vorbei und bring am besten noch eine paar Kumpels mit. Zusammen trainiert es sich besser.

Kursdaten:

Kursbeginn: Dienstag, der 18.09.2018
Uhrzeit: 19:45 – 20:45 Uhr
Wo: Alte Sporthalle Rangendingen
Einheiten: 10 Kurseinheiten
Kosten: 57.- € Nicht-Mitglieder
. 27.- € Aktive / Passive Mitglieder
Infos: Andreas Reinsprecht Tel. 0176/78000356

KURS 5: ZUMBA – Partyfitness

Fitness mit einfachen Schritten auf feurige, lateinamerikanische Musik – macht so viel Spaß wie noch nie! Das Programm besteht aus einem Intervalltraining in Kombination mit schnellen und langsamen Rhythmen, die den Körper kräftigen und formen. Genau das Richtige für alle, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach wegtanzen möchten. Stärkung von Herz- und Kreislauf, Gewebestraffung, Muskelaufbau und maximale Fettverbrennung! ZUMBA vereint Fitness und Tanz zu einem dynamischen Workout auf explosive Musik! Es ist eine Kombination aus lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Merengue, Flamenco, Samba, Axé mit Elementen aus HipHop und Aerobic. Zumba klappt einfach bei jedem! Man muss nicht tanzen können.

Kursdaten:

Kursbeginn:	Montag, 10.09.2018
Uhrzeit:	18.00 – 19.00 Uhr
Wo:	Turn- und Festhalle Rangendingen
Einheiten:	8 Kurseinheiten
Kosten:	49.- € Nicht- Mitglieder
.	32.- € aktive / passive Mitglieder
Infos:	Jasmin Schwenk Tel. 0152/23260228

ANMELDUNG ZU ALLEN KURSEN:

Die Anmeldung zum Kurs erfolgt durch Überweisung der Kursgebühr vor dem Kursbeginn. Bitte tragen Sie hierzu den **Verwendungszweck „Kursnummer und Kursnamen“** und als Referenznummer „Ihren Namen und Ihre Kontakt-Emailadresse oder Telefonnummer“ ein. Bitte ersetzen Sie das Zeichen „@“ durch die Buchstaben „at“.

Alle Kurse finden nur statt, wenn sich mindestens 10 Personen je Kurs anmelden.

Empfänger: Sportverein Rangendingen
Bankverb.: Sparkasse Zollernalb
IBAN: DE 82 6535 1260 0079 0066 26
BIC: SOLADES1BAL