

# SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



seit 1932



seit 1968



seit 1979



seit 1982



seit 1990



seit 1990



seit 1997



seit 2017



gegründet 1932/50

## Kursname: PowerMix Erwachsene

**Zielgruppe:** Das Workout-Training wird für Frauen und Männer ab 16 Jahren angeboten.

**Voraussetzung:** Die Teilnehmer sollten schon über eine allgemeine Grundfitness (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft) verfügen.

### Trainingsinhalte:

Ein intensives Kraftausdauertraining auf tolle Musik mit Schwerpunkt Tiefenmuskeltraining. Die Kombination aus verschiedenen Workout-Stilen sowie der Geräte XCO, Flexibar, IO Ball etc....(Functional Training) machen jede Stunde einzigartig. Das Training beinhaltet unter anderem Ganzkörperstabilisations-, Beweglichkeits- und Kraftübungen. Stretching beendet die Stunde.

Matte, Handtuch, Hallenschuhe und Getränk bitte mitbringen.

### Trainingsziel:

Es werden Ausdauer, Koordination, Kraft sowie das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit geschult. Mithilfe von Kleingeräten, oftmals von 2 Geräten gleichzeitig, wird die Tiefenmuskulatur angesteuert. Dadurch ist das Training im Bereich der Gewichtsreduktion, Körperstraffung und -formung besonders wirksam, da das Bindegewebe mit einbezogen wird. Unsere Trainingsstunden sollen Lust auf Bewegung machen und die allgemeine körperliche Fitness positiv beeinflussen.

**Trainingszeit :**        **Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr**

**AKTUELLE KURSTERMINE werden auf der Homepage oder im Heroldsbacher Amtsblatt bekannt gegeben und können jederzeit telefonisch beim Übungsleiter erfragt werden.**

Für **Mitglieder** der SpVgg Heroldsbach/Thurn werden eine Kurspauschale und gegebenenfalls eine Leihgebühr für Geräte erhoben.

**Nichtmitglieder** entrichten eine Kursgebühr und zzgl. gegebenenfalls Leihgebühr

**Treffpunkt:**        Hirtenbachhalle, Heroldsbach

**Übungsleiter:** Birgit Sambale

(ÜL C-Lizenz BLSV, XCO Walking/Walking Trainer, Nordic Walking-C Trainer VDNOWAS, zertifizierter Pilates Trainer BLSV, XCO Groupfitnesstrainer, zertifizierter Flexibar Trainer, zertifizierter Kursleiter für progressive Muskelentspannung, Physiotherapeutin)

**Eine Voranmeldung ist unbedingt erwünscht.**

**Die Teilnehmerzahl ist aufgrund der Geräteverfügbarkeit begrenzt.**

**Ein Einstieg mitten im Kursverlauf ist gegebenenfalls möglich.**

**Einmaliges Schnuppern ist erlaubt.**