

# SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50



seit 1932



seit 1968



seit 1979



seit 1982



seit 1990



seit 1990



seit 1997



seit 2017

## Neuer Kursstart: BeFit@MachMit!

**Zielgruppe:** Das Fitness-Training wird für Frauen und Männer ab 18 Jahren angeboten

**Voraussetzung:** Die Teilnehmer sollten über eine allgemeine Grundfitness (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft) verfügen. *Zum Kursbeginn wird ein Gesundheitsfragebogen ausgeteilt!*

### Trainingsinhalte:

Im Vordergrund steht das funktionelle Training sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Kleingeräten u.a.: TOGU Brasils, Redondo Bällen jeder Größe, Pads, Steps,...und das alles bei motivierender Musik! Nach dem Warm-up, welches perfekt aufs Training vorbereitet, gibt es Übungen wie Sumo Squats, Liegestütz, Side Runs, Standwaage und Seitstütz in verschiedenen Levels. Vor allem Bauch, Beine und Po werden dabei intensiv beansprucht. Ein entspannendes Cooldown mit Stretching rundet den Kurs ab. Matte, Handtuch, Hallenschuhe und Getränk bitte mitbringen!

### Trainingsziel:

Funktionales Training liegt voll im Trend! Kein Wunder, mit wenig Zeitaufwand kann man hier richtig viel erreichen. Die energiegeladenen Übungen fordern so gut wie jeden Muskel im gesamten Körper und sind an natürliche Bewegungsabläufe des Alltags angelehnt. Das Training, verbessert deine allgemeine Fitness und Kraftausdauer, Muskulatur wird aufgebaut, wird schnell sichtbar schlanker und straffer.

**Trainingszeit:** 1x pro Woche, **10x** donnerstags von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr  
**Trainingsstart:** Es starten regelmäßig neue Kursblöcke, diese bitte bei der Übungsleiterin erfragen

Für Mitglieder der SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V. werden 10€ Kurspauschale erhoben. Für Nichtmitglieder ergibt sich eine Kursgebühr von 60€ (1x Schnuppern erlaubt, inkl. Geräte und Versicherung)\* **dieser Kurs trägt das Gütesiegel ‚Sport pro Gesundheit‘ und wird bis zu 80% von den Krankenkassen bezuschusst. Am Kursende erfolgt eine Teilnahmebestätigung mit Anschreiben für die Krankenkassen.** Das Gütesiegel ‚Sport pro Gesundheit‘ ist die höchste Auszeichnung aus dem Gesundheitssport und Präventions-sektor. Es wird vom Deutschen Olympischen Sportbund vergeben und stellt sicher, dass das Sportangebot den Anforderungen moderner Gesunderhaltung gerecht wird.

**Treffpunkt:** Schulturnhalle Mittelschule, Heroldsbach  
**Übungsleiter:** Anja Eckert 0176 24304645 oder 09190 994162  
[anjahaselbauer@web.de](mailto:anjahaselbauer@web.de)  
Übungsleiter C-Lizenz, 4XF Functional Training Coach  
und Übungsleiter B Sport in der Prävention  
Eine Anmeldung ist erwünscht, ich freu mich auf Dich/Euch 😊

