

SpVgg/DJK Heroldsbach/Thurn e.V.

Mitglied des Bayerischen Landes-Sportverbandes



gegründet 1932/50



Fußball

seit 1932



Tischtennis

seit 1968



Volleyball

seit 1979



Tennis

seit 1982



Turnen

seit 1990



Leichtathletik

seit 1990



Senioren

seit 1997



Badminton

seit 2017

Kursname: PowerMix Erwachsene

Zielgruppe: Das Workout-Training wird für Frauen und Männer 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 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. Unsere Trainingsstunden sollen Lust auf Bewegung machen und die allgemeine körperliche Fitness positiv beeinflussen.

Trainingszeit : Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr

AKTUELLE KURSTERMINE im Heroldsbacher Amtsblatt bekannt gegeben und können jederzeit telefonisch beim Übungsleiter erfragt werden.

Für **Mitglieder** der SpVgg Heroldsbach/Thurn werden eine Kurspauschale in Höhe von 10 € erhoben (10er Kurs).

Nichtmitglieder entrichten eine Kursgebühr von 40€

Treffpunkt: Hirtenbachhalle, Heroldsbach

Übungsleiter: Birgit Sambale

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

Tel.: 09190/1429 oder 0172/8250128 Samba.fitness@t-online.de

Eine Voranmeldung ist unbedingt erwünscht.

Die Teilnehmerzahl ist aufgrund der Geräteverfügbarkeit begrenzt.

Ein Einstieg mitten im Kursverlauf ist gegebenenfalls möglich.

Einmaliges Schnuppern ist erlaubt.