

# Aktuelles vom VfB Forstinning

## Turnen und Leichtathletik

### Übersicht Erwachsenenangebot nach Wochentagen

Mo	9:00 – 10:00	Nordic Walking Treff **	Wald
	13:30 – 14:30	Montagsgymnastik **	St.Sil.
	18:00 – 19:00	Laufend fit für Fortgeschrittene	Wald
	18:00 – 20:00	Radtouren am Montag **	MZR
	18:30 – 19:30	Body & Soul **	KH
	19:00 – 20:00	Step & More - auch Einsteiger (Kurs)	St.Sil.
Di	08:30 – 09:30	Laufend fit am Morgen	Wald
	19:30 – 20:30	Konditionstraining **	St.Sil.
Mi	13:30 – 14:30	Wer rastet der rostet! **	St.Sil.
	14:30 – 15:30	Fit und gesund für Ältere **	St.Sil.
	19:00 – 20:00	Fitness **	St.Sil.
	20:00 – 21:00	Yoga (Kurs)	St.Sil.
Do	8:15 – 9:15	Pilates (Kurs)	St.Sil.
	18:00 – 19:00	Laufend fit für Anfänger	Wald
	18:00 – 19:00	Pilates (Kurs)	St.Sil.
	19:00 – 20:00	Rückenfit **	St.Sil.
	20:00 – 21:00	Qigong (Kurs)	St.Sil.
	19:45 – 22:00	Volleyballgruppe für Damen & Herren **	TH
Fr	8:15 – 9:15	Step & More (Kurs)	St.Sil.
	17:15 – 18:15	Zumba Kids (Kurs)	St.Sil.
	18:15 – 19:15	Zumba Erwachsene (Kurs)	St.Sil.

\*\* Im Rahmen der VfB-Mitgliedschaft kostenlos.  
Teilnahme auch mit 10er Karte möglich.

**Orte:**

Wald: Parkplatz am Waldfriedhof; MZR: Mehrzweckraum am Sportplatz, bzw. davor  
St. Sil: Turnraum im St.-Silvester Kindergarten; TH: Turnhalle; KH: Kinderhaus Kunterbunt

**Kurse:**

Die Kurse betragen für 10 Einheiten 25 € für Mitglieder und 80 € für Nicht-Mitglieder. Bei Kursen, die nicht draußen stattfinden, gibt es innerhalb eines Schuljahres für Folgekurse bei 10 Übungseinheiten 5 € Ermäßigung für Vereinsmitglieder. Die jeweils letzten Kurse vor den Sommerferien sind zudem für Vereinsmitglieder, die bereits mindestens einen Kurs im Schuljahr besucht haben, kostenlos. Diese Ermäßigungen gelten nicht für Zumba.

Unser komplettes Programm finden Sie auch auf der VfB-Homepage unter [www.vfb-forstinning.de](http://www.vfb-forstinning.de)

Für allgemeine Fragen steht Ihnen Christine Reichl-Gumz gerne unter Tel. 08121-1004 zur Verfügung.

## **Übersicht Erwachsenenangebot nach Sparten**

### **Prävention, Haltung und Bewegung**

#### **Montagsgymnastik**

Für alle, die am Montagnachmittag Zeit haben und etwas für Ihre Beweglichkeit und Kraft tun wollen!

**St. Silvester Sportraum; Mo 13:30 – 14:30 Uhr**

**Einstieg jederzeit!**

**Leitung im Wechsel: Monika Neubauer, Tel: 08121-46900 und Christine Reichl-Gumz, Tel. 08121-1004**

#### **Wer rastet, der rostet! Ausgleichsgymnastik für Senioren**

Vorsichtige und einfühlsame Bewegungen überwiegend auf dem Stuhl: Wir wollen unseren Körper in Bewegung halten und legen besonderen Wert auf den Schulter-/ Nackenbereich, die Wirbelsäule und die Arm-/ Beinarbeit. Mit Spaß und Freude trainieren wir unsere Balance, Merkfähigkeit und Koordination, verschiedene Kleingeräte machen die Stunden abwechslungsreich. Sanfte Mobilisierung, Streckung und Kräftigung der Wirbelsäule werden gefördert. Auf Bewegungseinschränkungen wird Rücksicht genommen. Bequeme Kleidung bitte. Kommen Sie unverbindlich vorbei und machen eine Probestunde mit.

**St. Silvester Sportraum, 1. Stock (Lift); Mi 13:30 – 14:30 Uhr; Einstieg jederzeit!**

**Leitung: Monika Neubauer, Tel. 08121-46900**

#### **Fit & gesund für Ältere**

Bewegung hält fit und beweglich – und gemeinsam macht es einfach mehr Spaß! Nach dem Aufwärmen verbessern wir die Alltagstauglichkeit der Muskeln mit leichten Kräftigungs- und Balanceübungen. Merkfähigkeit, Koordination und Ausdauer werden mit verschiedenen Kleingeräten trainiert. Unser Ziel ist die Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit. Es ist jederzeit möglich, vorbeizuschauen und mitzumachen.

**St. Silvester Sportraum; Mi 14:30 – 15:30 Uhr; Einstieg jederzeit!**

**Leitung: Monika Neubauer, Tel: 08121-46900**

### **Pilates – Vormittagskurs**

Atmung, Kontrolle, Balance und der fließende Übungslauf machen dieses Training aus. Gestärkt werden vor allem die kleineren, tief liegenden Muskelgruppen, so dass wir eine gesündere, aufrechtere Körperhaltung bekommen und ein positiveres Körpergefühl entwickeln. Unter Anleitung wird von Anfang an auf eine korrekte Ausführung geachtet. Bei medizinischer Vorgeschichte evtl. Rücksprache mit Arzt bzw. Physiotherapeut halten. **Kursgebühr!**

**St. Silvester Sportraum; Do: 8:15 – 9:15 Uhr**

**Bitte für Herbst 2018 anmelden!**

**Kursleitung: Christine Reichl-Gumz, Tel: 08121-1004 bzw. christine\_reichl-gumz@t-online.de**

### **Pilates – Abendkurs**

Beschreibung siehe Pilates Vormittagskurs. **Kursgebühr!**

**St. Silvester Sportraum; Do 18:00 – 19:00 Uhr;**

**Bitte für Herbst 2018 anmelden!**

**Kursleitung: Christine Reichl-Gumz, Tel: 08121-1004 bzw. christine\_reichl-gumz@t-online.de**

### **Rückenfit**

In ruhiger, entspannter Atmosphäre werden wir durch gezielte Übungen eine ausgewogene Haltung gewinnen, unsere Rumpf- und Haltemuskulatur kräftigen und damit Rückenbeschwerden vorbeugen. Hilfsgeräte wie z.B. Pezzi- und Redondobälle, Therabänder, Faszienrollen sowie Hanteln stehen zur Verfügung. Elemente aus dem Faszientraining, Feldenkrais, Pilates und Yoga ergänzen die „klassischen“ funktionalen, rückengerechten Übungen. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Im Zweifel Rücksprache mit der Kursleiterin! Geeignet für Frauen und Männer!

**St.-Silvester Sportraum; Do 19:00 – 20:00 Uhr; Einstieg jederzeit!**

**Leitung: Claudia Rudolph, Tel. 0173-1860318**

## **Body & Mind und Entspannung**

### **Body & Soul**

Ein ausführliches Warm-Up, Stretches und Kräftigungsübungen auch mit Handgeräten sind der wesentliche Inhalt dieser Stunde. Mal gibt's dann ein intensives Ausdauertraining, mal bauen wir Schritte aus dem Jazz-Tanz ein und erarbeiten einfache Choreographien. Im Winter nutzen wir fetzige Musik, damit uns richtig warm wird. Aber immer achten wir darauf, dass der ganze Körper in Aktion kommt. Unterrichtet wird nach Pilates und den Grundlagen des Tanzes. Schnuppern oder einfach mal vorbeischaun ist jederzeit möglich.

**Kinderhaus Kunterbunt; Mo 18:30 – 19:30 Uhr; Einstieg jederzeit!**

**Leitung: Christine Reichl-Gumz, Tel. 08121-1004**

### **Yoga (Kurs)**

In der Yogastunde lassen wir den Alltag zurück und den Tag ruhig ausklingen. Mit Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation kräftigen wir nicht nur unseren Körper, sondern bauen auch Stress ab und fördern so Wohlbefinden und Gesundheit. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte Kissen und Decke mitbringen. **Kursgebühr!**

**St. Silvester Sportraum; Mi 20:00 – 21:00 Uhr;**

**Leitung: Sabine Gebhardt, Tel. 0170-2787325 oder [sabine\\_gebhardt@mac.com](mailto:sabine_gebhardt@mac.com)**

### **Qigong (Kurs)**

Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspannungs- und Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen das Energie- und Nervensystem und führen so zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Konzentration. Übungen aus dem Qigong dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig, lindern Verspannungen und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule und den gesamten Organismus. Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht. Qigong ist gut erlernbar und für jedes Alter geeignet. **Kursgebühr!**

**St. Silvester Sportraum; Do 20:00 – 21:00 Uhr;**

**Kursleitung: Claudia Rudolph Tel: 0173-1860318**

## **Fitness & Trendsport**

### **Step & More - Auch für Einsteiger (Kurs)**

Bei fetziger Musik wollen wir die Bein- und Po-Muskulatur straffen und die Ausdauer verbessern. Das gelenkschonende Step-Aerobic ist der ideale Fitnesssport für eine optimale Fettverbrennung und die Stärkung des Herz- Kreislaufsystems. Es wird eine leichte Choreographie erlernt. Abschließende Kräftigungs- und Dehnübungen runden die Stunde ab. Sportschuhe und Getränke nicht vergessen! **Kursgebühr!**

**St. Silvester Sportraum; Mo 19:00 – 20:00 Uhr;**

**Kursleitung: Sylvia Huber, Tel: 08121-69 05**

### **Konditionstraining (mit Schwerpunkt Skigymnastik)**

Eine Stunde Schulung der sportspezifischen Konditionsfaktoren: Ausdauer, Kraft der Beinmuskulatur, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit. In den Wintermonaten stehen hauptsächlich skispezifische Übungen an (Bauch und Po werden aber nicht vergessen). Ausklang der Stunde gestalten wir mit Dehnübungen oder einer progressiven Muskelentspannung. Geeignet für Männer und Frauen!

**St. Silvester Sportraum; Di 19:30 – 20:30 Uhr; Einstieg jederzeit!**

**Leitung: Karin Anderl, Tel. 08121-45791**

### **Fitness**

Ausdauerschulung und Kräftigung der Hauptmuskelgruppen Beine-Bauch-Po sowie Modulierung der Arme und Schultern – Hilfsgeräte wie Steps und Hanteln stehen zur Verfügung. Geeignet für Frauen und Männer. Getränke nicht vergessen!

**St. Silvester Sportraum; Mi 19:00 – 20:00 Uhr; Einstieg jederzeit!**

**Leitung: Karin Anderl, Tel. 08121-45791**

## Volleyballgruppe für Damen und Herren

Ballspiele in netter Runde – neue Gesichter im Alter zwischen 17 und 99 Jahren sind herzlich willkommen!

**Turnhalle; Do 19:45 – 22:00 Uhr; Einstieg jederzeit;**

**Leitung: Norbert Allner, Tel. 08121-48368**

## Step & More (Kurs)

Bei fetziger Musik wollen wir die Bein- und Po-Muskulatur straffen und die Ausdauer verbessern. Das gelenkschonende Step-Aerobic ist der ideale Fitnesssport für eine optimale Fettverbrennung und die Stärkung des Herz- Kreislaufsystems. Es wird eine mittelschwere Choreographie erlernt. Abschließende Kräftigungs- und Dehnübungen runden die Stunde ab. Sportschuhe und Getränke nicht vergessen! **Kursgebühr!**

**St. Silvester Sportraum; Fr 8:15 – 9:15 Uhr;**

**Kursleitung: Sylvia Huber, Tel: 08121-6905**

## Zumba (Kurs)

Fetzig, effektiv und optimal am Ende einer Schul- und Arbeitswoche: Beim Zumba nimmt man die körperliche Aktivität kaum wahr, da man sich von der Musik treiben lässt und der Spaß im Vordergrund steht. Zudem sorgt ein Mix aus lateinamerikanischen Klängen und internationalen Beats für jede Menge Abwechslung und positiver Energie!

**St. Silvester Sportraum; Zumba Kids: Fr 17:15 – 18:15 Uhr; Zumba Erwachsene: Fr 18:15 – 19:15 Uhr; genaues Startdatum und Termine bitte direkt bei der Kursleiterin erfragen;**

**Einstieg nach den Sommerferien möglich; für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren, keine Ermäßigung für Nachfolgekurse.**

**Kursleitung: Julia Ecker, Tel. 0174-9510489**

## Outdoor

### Nordic Walking Treff

An der frischen Luft macht das Fitness- und Ausdauertraining umso mehr Spaß. Eine halbe Stunde trainieren wir von Kopf bis Fuß unsere Beweglichkeit und Muskulatur. Danach verbessern wir unsere Ausdauer beim Nordic Walking im Wald. Bei Bedarf kann jeder seine Nordic Walking Technik unter Anleitung verbessern oder einfach mitwalken. Wer in einem Nordic Walking Kurs die grundlegende Technik erlernt hat oder vergleichbare Fähigkeiten erworben hat, ist herzlich willkommen.

**Parkplatz am Waldfriedhof; Mo 9:00 – 10:00 Uhr; Einstieg jederzeit!**

**Leitung: Karin Kirchdorfer, Tel: 08121-48571**

### Radtouren am Montag

Jeden Montag lernen wir auf gemeinsamen Radtouren (20-40 km) die schöne und abwechslungsreiche Umgebung von Forstinning kennen. Da wir oft auf nicht asphaltierten Wegen fahren, wird ein Mountain- oder Trekkingbike benötigt (kein E-Bike). Zur eigenen Sicherheit empfehlen wir das Tragen eines Helms. Die Radtouren finden bei nahezu jedem Wetter statt (Ausnahmen: Starke Niederschläge, Sturm und Gewitter).

**Parkplatz am Sportheim; Mo 18:00 – ca. 20:00 Uhr; je nach Witterung bis Ende Oktober.**

**Einfach kommen und mitradeln!**

**Leitung: Claudia Rudolph, Tel. 0173-1860318**

### **Laufend fit für Fortgeschrittene**

Ein Outdoortraining mit dem Schwerpunkt Laufen für Fortgeschrittene; man sollte ca. 5 km laufen können.

**Parkplatz am Waldfriedhof; Mo 18:00 – 19:00 Uhr**

**Leitung: Linda Krackl, Anmeldung unter: Tel. 0174-9766575 oder 08121-2508485**

### **Laufend fit am Morgen**

Ein Kraft- und Ausdauertraining im Freien für alle, die sich auch im Alter fit und aktiv halten wollen. Mit viel Spaß werden wir gelenkschonend Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren.

**Parkplatz am Waldfriedhof; Di 08:30 – 09:30 Uhr**

**Leitung: Linda Krackl, Anmeldung unter: Tel. 0174-9766575 oder 08121-2508485**

### **Laufend fit für Anfänger**

Outdoortraining für jeden, der Spaß am Laufen und Bewegen im Freien hat, auch für Laufanfänger geeignet.

**Parkplatz am Waldfriedhof; Do 18:00 – 19:00 Uhr**

**Leitung: Linda Krackl, Anmeldung unter: Tel. 0174-9766575 oder 08121-2508485**

### **...und schon mal zum Vormerken:**

#### **3. Aktivtag Gesundheit & Bewegung**

**Wann? Samstag, 29.09.2018 von 15.00 - 17.00 Uhr**

**Wo? Kinderhaus St.Silvester im Sportraum 1. Stock (Aufzug)  
Forsthausweg 18**

Ein Mitmachprogramm in ca. 20-minütigen Einheiten (Geh- und Lauschule, Gehirnjogging, Sturzprophylaxe, Yoga, entspannte Wirbelsäule); eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos, auch für Nicht-Mitglieder.

Nähere Informationen auf [www.vfb-forstinning.de](http://www.vfb-forstinning.de), in der Presse oder bei [Christine Reichl-Gumz](mailto:Christine.Reichl-Gumz@vfb-forstinning.de),  
[Tel. 08121/1004](tel:081211004)