

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 – 20:00	Radtouren am Montag **	MZR
	19:00 – 20:00	Step 1 (Kurs)	St.Sil.
	20:00 – 21:00	Body & Soul **	St.Sil.
Di	17:15 – 18:15	Zumba Kids (Kurs)	St.Sil.
	18:00 – 19:00	Functional Nordic Walking **	Wald
	18:15 – 19:15	Zumba Erwachsene (Kurs)	St.Sil.
Mi	13:30 – 14:30	Wer rastet der rostet! **	St.Sil.
	14:30 – 15:30	Fit und gesund älter werden **	St.Sil.
	19:30 – 20:30	Konditionstraining I **	St.Sil.
	20:30 – 21:30	Yoga (Kurs)	St.Sil.
Do	8:15 – 9:15	Pilates (Kurs)	MZR
	18:30 – 19:30	Pilates (Kurs)	St.Sil.
	19:30 – 20:30	Rückenfit **	St.Sil.
	19.30 – 21:00	Private Dancers (Kurs)	MZR
	19:30 – 22:00	Volleyballgruppe für Damen & Herren **	TH
	20:30 – 21:30	Qigong (Kurs)	St.Sil.
Fr	8:15 – 9:15	Step 2 (Kurs)	St.Sil.
	17:30 – 18:30	Nordic Walking am Abend **	Wald

** 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

Kurse:

Die Kurse betragen für 10 Einheiten 25 € für Mitglieder und 60 € 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 und Hip Hop.

Unser komplettes Programm finden Sie auch auf der VfB-Homepage unter www.vfb-forstinning.de

Am Samstag, den 8. April 2017 findet wieder ein Workshop Akroyoga mit Simone Gumz und Stephan Dungs statt (Teilnahmegebühr 8 € für Mitglieder, 10 € für Nicht-Mitglieder), bitte bei Christine Reichl-Gumz anmelden!

Für allgemeine Fragen steht Ihnen Christine Reichl-Gumz gerne unter Tel. 08121-1004 bzw. 0173-9377192 zur Verfügung.

Übersicht Erwachsenenangebot nach Sparten

Prävention, Haltung und Bewegung

Montagsgymnastik

Schwerpunkte sind mal Koordination und Kräftigung, mal Balance und Beweglichkeit. Willkommen sind alle, die sich am Nachmittag Zeit für Bewegung nehmen 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

Eine Stunde vorsichtige und einfühlbare Bewegungen überwiegend auf dem Stuhl: Wir wollen unseren Körper in Bewegung halten und legen besonderen Wert auf den Schulter-/Nackengebiet, 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.

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

Leitung: Monika Neubauer, Tel. 08121-46900

Fit & gesund älter werden

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. Zum Ausklang der Stunde halten wir den Körper mit Dehnübungen beweglich.

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.

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

Kursleitung: Christine Reichl-Gumz, Tel: 08121-1004 bzw. christine_reichl-gumz@t-online.de

Pilates – Abendkurs

Beschreibung siehe Pilates Vormittagskurs.

St. Silvester Sportraum; Do 18:30 – 19:30 Uhr;

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 19:30 – 20:30 Uhr; Einstieg jederzeit!

Leitung: Claudia Rudolph, Tel. 0173-1860318

Body & Mind und Entspannung

Body & Soul

Ausgedehntes Warm-Up und Stretching, Kräftigung nach Pilates. Grundtechniken aus Jazzdance und Ballett zur Aufrichtung und Haltungsverbesserung. Für alle, die sich gerne zu unterschiedlichen Musikrichtungen bewegen!

St. Silvester Sportraum; Mo 20:00 – 21:00 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.

St. Silvester Sportraum; Mi 20:30 – 21:30 Uhr;

Leitung: Sabine Gebhardt, Tel. 08121-61760 oder 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.

St. Silvester Sportraum; Do 20:30 – 21:30 Uhr

Kursleitung: Claudia Rudolph Tel: 0173-1860318

Fitness & Trendsport

Step 1 (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!

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

Kursleitung: Sylvia Huber, Tel: 08121-69 05

Zumba (Kurs)

Beim Zumba kommt es nicht auf Perfektion an, sondern auf gute Stimmung und ein angenehmes Körpergefühl. Man nimmt 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! Neulinge jederzeit herzlich willkommen!

St. Silvester Sportraum; ab 28.3.-25.4.: Zumba Kids ab 7 Jahren: Di 17:15 – 18:15 Uhr;

Zumba Erwachsene ab 14 Jahren: Di 18:15 – 19:15 Uhr; weitere Termine bitte direkt bei der Kursleiterin erfragen; keine Ermäßigung für Nachfolgekurse.

Kursleitung: Julia Ecker, Tel. 0174-9510489

Konditionstraining II

Eine Stunde Schulung der sportspezifischen Konditionsfaktoren: Ausdauer, Kraft der Beinmuskulatur, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Als Hilfsmittel verwenden wir Bänke, Hanteln, Therabänder und Pezzibälle. Den 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

Konditionstraining I

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 19:30–20:30 Uhr; Einstieg jederzeit!

Leitung: Karin Anderl, Tel. 08121-45791

Private Dancers (Kurs)

Sie tanzen gerne zu Musik aus den 80ern bis heute? Tanzen ist Ihre Leidenschaft? Es fehlt Ihnen ein geeigneter Partner? Bei uns können Sie das Tanzbein schwingen zur Musik aus den 80ern bis heute. Wir werden Standardtänze, Lateinamerikanische Tänze, sowie Elemente aus dem orientalischen Tanz in der Gruppe erlernen. Anregungen sind erwünscht. Wichtig ist nur: Spaß am Tanzen und natürlich gute Laune.

**Mehrzweckraum, Aicher Straße beim Sportplatz; jeden zweiten Donnerstag 19:30 – 21:00 Uhr; genaue Termine bitte bei der Kursleiterin erfragen;
Kursleitung: Conny Uzer, Tel. 0172-9868806, C.Uzer@gmx.de**

Volleyballgruppe für Damen und Herren

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

**Turnhalle; Do 19:30 – 22:00 Uhr; Einstieg jederzeit;
Leitung: Norbert Allner, Tel. 08121-48368**

Step 2 (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!

St. Silvester Sportraum; Fr 8:15 – 9:15 Uhr; Kursleitung: Sylvia Huber, Tel: 08121-6905

Outdoor

Nordic Walking Treff

An der frischen Luft macht das Fitness- und Ausdauertraining besonders Spaß. Wir trainieren Ausdauer, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Kraft beim Nordic Walking im Wald. Bei Bedarf kann jeder seine Nordic Walking Technik unter Anleitung verbessern oder einfach mitwalken. Grundkenntnisse sind erwünscht.

**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. An jedem 3. Montag im Monat erweitern wir die Radtouren (über 40 km). Da wir oft auf nicht asphaltierten Wegen fahren, wird ein Mountain- oder Trekkingbike benötigt. 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; ab 10. April und je nach Witterung bis Ende Oktober; jeden 3. Mo im Monat bereits um 17:30 Uhr! Einfach kommen und mitradeln!
Leitung: Claudia Rudolph, Tel. 0173-1860318**

Functional Nordic Walking

Das klassische Nordic Walking ergänzen wir mit Übungen aus Rückenfitness, Krafttraining, Faszientraining und Qigong. Dazu machen wir den Wald zum Outdoor-Fitness-Studio und trainieren dort unsere Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Spaß und Entspannung kommen dabei ebenfalls nicht zu kurz. Bitte eigene Stöcke mitbringen. Grundkenntnisse sind erwünscht. Wir walken bei nahezu jedem Wetter (Ausnahmen: Starke Niederschläge, Sturm und Gewitter).

Parkplatz am Waldfriedhof; Di 18:00 – ca. 19:00 Uhr; ab 11. April und je nach Witterung bis Anfang Oktober. Einfach kommen und mitmachen!

Leitung: Claudia Rudolph, Tel. 0173-1860318

Nordic Walking am Abend

Nordic Walking für alle, die die Woche gerne sportlich ausklingen lassen wollen.

Parkplatz am Waldfriedhof; Fr 17:30 – 18:30 Uhr; ab 28. April

Leitung: Karin Kirchdorfer, Tel: 08121-48571