

## ASV Steinach Damengymnastik - Unser Kursangebot

### **Gesundheitsgymnastik für Frauen und Männer - Beginn voraussichtlich 10.01.22**

Kursleiterin: Vivien Kleine  
Montag, 18:30 – 19:30 Uhr  
Anmeldung erforderlich: 0176/63496825

Mitglieder: frei  
Nichtmitglieder: 3,- €

*Hier werden sanft unbeweglich gewordene Körperpartien mobilisiert und gekräftigt bzw. vernachlässigte Muskelgruppen gedehnt. Ziel ist ein verbessertes Wohlbefinden, basierend auf optimierter Beweglichkeit und Körperhaltung.*



### **Fitness Workout - Beginn voraussichtlich 10.01.22**

Kursleiterin: Gabi Fuchs  
Montag, 19:30 - 20:30 Uhr  
Anmeldung erforderlich: 0176/96937323  
09428/3053883

Mitglieder: frei  
Nichtmitglieder: 3,- €



*Lust auf sportliche Abwechslung? Aerobic, Step-Aerobic, Body-Workout oder Hula-Hoop, jede Stunde ist anders. Beim Aerobic, einem dynamischen und vielseitigen Herz-Kreislauf-Training, üben wir eine Kombination zu motivierender Musik ein. Step-Aerobic bietet ein ganz besonderes Training, dass Spaß und Fitness vereint. Beim Body-Workout wird die gesamte Muskulatur gekräftigt. Und neu: Beim Hula-Hoop-Training wird vor allem die Kernmuskulatur beansprucht. Bei diesem Intervall-Training werden in den „Reifen-Pausen“ neben der Ausdauer auch die einzelnen Muskelgruppen gekräftigt.*

***Der gesamte Körper kommt in dieser Stunde in Schwung und die Ausdauer wird gestärkt.***

### **Fit in den Frühling - Beginn voraussichtlich 10.01.22**

Kursleiterin: Katrin Oesterheld  
Übungsstunden: Montag, 19:45 – 20:45 Uhr  
Anmeldung erforderlich: 0151/15389146

Mitglieder: 20,-€ je 10er Block  
Nichtmitglieder: 50,- € je 10er Block

*In diesem Kurs trainieren wir unsere Kraft und Ausdauer und versuchen diese stetig zu steigern. Als Hilfsmaterialien dienen uns Hanteln, Bälle, Resistance Bänder, aber vor allem das eigene Körpergewicht.*

*Wir kombinieren ein HIIT,- mit einem Ganzkörperworkout mit abschließendem Stretching und Entspannung.*



Alle (auch Männer) sind herzlich eingeladen zu Schnuppern!

### **Ich bewege mich - Rückenfit - Beginn voraussichtlich 12.01.22**

Kursleiterin: Alexandra Bochenek  
Mittwoch, 09:00 - 09:45 Uhr neue Halle  
Anmeldung erforderlich: 09428/903803  
0171/8749282

Mitglieder: 40,- € je 10er Block  
Nichtmitglieder: 70,- € je 10er Block

*Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben und Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten. Zum Einsatz in den Stunden kommen auch diverse Hilfsmittel, wie Pezziball, Pilatesball, Flexibar (Schwingstab) usw.*

### **Seniorengymnastik - Beginn voraussichtlich 12.01.22**

Kursleiterin: Alexandra Bochenek  
Mittwoch, 10:00 - 10:45 Uhr neue Halle  
Anmeldung erforderlich: 09428/903803  
0171/8749282

Mitglieder: frei

*Senioren sport verfolgt ganz andere Ziele als ein Workout bei jungen Erwachsenen. Geht es bei diesen vor allem um Geschwindigkeit und messbare Erfolge, sind für ältere Menschen ein schonender Muskelaufbau und der Erhalt der Beweglichkeit wichtig. Beweglichkeit, Koordination, Muskelkraft und dadurch Gelenkstabilität sind wichtige Elemente eines positiven Lebensgefühls. Bewiesen ist, dass man bis ins hohe Alter hinein durch leichtes Training, auch im Sitzen, Muskeln aufbauen kann. Dadurch kann man die Balance im Alltag besser halten, vermindert die Sturzgefahr und bleibt insgesamt viel beweglicher.*

### **Step Aerobic - Beginn voraussichtlich 13.01.22**

Kursleiter: Amine Cherni  
Donnerstag, 09:00 - 10:00 Uhr  
Anmeldung erforderlich: 0151/15389146

Mitglieder: frei  
Nichtmitglieder: 3,- €



*Morgens schon gut gelaunt in den Tag starten!*

*Wer gute Musik mag und Lust auf ein Koordinations- und Ausdauertraining hat ist hier genau richtig! Step-Aerobic ist ein Workout für den ganzen Körper. Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper werden Gesäß- und Beinmuskulatur beansprucht. Auch die Arme werden bei Step-Aerobic vermehrt eingebracht und dadurch trainiert. Dank der fließenden und natürlichen Bewegungsabläufe schont Step-Aerobic die Gelenke und stärkt das Herz-Kreislauf-System.*

Wer kleine Kinder hat kann diese jederzeit mitbringen!

### **Zumba mit Gabi - Beginn voraussichtlich 13.01.22**

Kursleiterin: Gabi Fuchs  
Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr  
Anmeldung erforderlich: 0176/96937323  
09428/3053883

Mitglieder: 10,- € je 10er Block  
Nichtmitglieder: 40,- € je 10er Block

*Wer lateinamerikanische Musik liebt und gerne tanzt, für den ist Zumba genau der richtige Sport. Zumba ist kein reiner Tanzkurs, sondern hat auch einen hohen Fitness-Faktor. Jedes Lied hat seine eigene Choreographie, doch man kann auch nach Belieben improvisieren oder die einzelnen Tanz-Elemente mal mehr oder weniger intensiv ausführen. Es ist natürlich gut, wenn man Rhythmusgefühl und Koordination mitbringt, aber beides kann man auch nach und nach lernen.*

***Tanzen und dabei noch eine Menge Kalorien verbrennen, aber vor allem Spaß haben - das ist Zumba!***