

## Unsere Übungsleiter/Innen:

- Heike Hagel, Fitnesstrainerin, Zumba Instructor
- Inga Stark, Übungsleiterin Prävention, B-Lizenz, Gesundheitspädagogin (SKA), Yoga-Lehrerin (SKA), Rückenschulleiterin
- Gunda Wiest, Übungsleiterin Prävention, B-Lizenz, Rückenschulleiterin, Aerobic-Trainerin
- Heike Ruchti, Übungsleiterin Prävention, B-Lizenz
- Alexandra Stöferle, Functional- und Osteoporose-Trainerin
- Ute Kammel, Tai Chi und Qi Gong-Lehrerin, Wirbelsäulengymnastik

## NEU: Osteoporose-Training

Unter Osteoporose versteht man eine Skelett-Erkrankung. Die Knochen verlieren an Festigkeit, wodurch sie wesentlich leichter brechen. Ein Problem ist, dass sich die Krankheit meistens sehr schleichend entwickelt und somit lange Zeit ohne Symptome bleibt. **Umso wichtiger** ist es, dass es möglich ist, **effektiv vorzubeugen!!!** In diesem Kurs werden wirkungsvolle Trainings- und Präventionsmaßnahmen aufgezeigt, um der Erkrankung vorzubeugen und Linderung zu verschaffen. Sehr wichtig ist hierbei ein gezieltes Training sowie eine angepasste Ernährung.

## NEU: TRX(=Sling)-Training

**Schlingentraining (TRX)** – Kraft & Stabilität durch den Sling-Trainer. Es ist ein hoch effektives Ganzkörper-Training, das mit Hilfe von Seilen und Schlingen und mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand trainiert wird. Es kann im Stehen als auch im Liegen trainiert werden. Durch eine Variationsvielfalt von **über 300 Übungen** zählt es zu den **effektivsten Trainingsformen der Welt**. Im Schlingensystem hängen deine Arme und Beine und parallel. Es werden dazu Trainingsübungen ausgeführt. Durch dieses System werden Muskeln aufgebaut, deine Koordination und Stabilisation gesteigert, sowie deine Tiefenmuskulatur gestärkt.

## Teilnehmer – Information

### Kursgebühren

|             | Mitglieder<br>SV Äpfingen | Nicht-<br>Mitglieder<br>(+ 30 %) |
|-------------|---------------------------|----------------------------------|
| 10 x 60 min | 37 €                      | 48 €                             |
| 12 x 60 min | 45 €                      | 58 €                             |
| Hatha-Yoga  |                           |                                  |
| 10 x 90 min | 56 €                      | 72 €                             |
| 12 x 90 min | 67 €                      | 87 €                             |
| Zumba       |                           |                                  |
| 10 x 60 min | 41 €                      | 53 €                             |
| 12 x 60 min | 49 €                      | 64 €                             |

Die Kursgebühren werden abgebucht.

Die Einzugsermächtigung zur Abbuchung der Kursgebühr wird durch Unterschrift auf der beim Kurs ausliegenden Teilnehmerliste erteilt.

### Ort

Gymnastikraum („GuFi“) der Turnhalle Äpfingen (1)  
und Gymnastikraum im Gemeindehaus Sulmingen (2)

|                |                   |
|----------------|-------------------|
| Mehrzweckhalle | Gemeindehaus      |
| Äpfingen       | Sulmingen         |
| Auhaldenstr. 9 | Baltringer Str. 7 |
| 88437 Äpfingen | 88437 Sulmingen   |

### Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt online über das Anmeldeformular auf der Homepage des SV Äpfingen.

Kursangebote: <http://www.sv-aepfingen.de/GuFi/Kursangebot/>  
Anmeldung: <http://www.sv-aepfingen.de/GuFi/Anmeldung/>

Die Anmeldung erfolgt mit Angabe von Name, Anschrift, Kursnummer, Bankverbindung, E-Mail, Telefonnummer

Fragen zur Anmeldung: Gerhard Mayer, Hauptstr. 42,  
88437 Äpfingen, E-Mail: [gufi@sv-aepfingen.de](mailto:gufi@sv-aepfingen.de)



## Gesundheitssport September bis Dezember 2019



## Kursangebote

Rückengymnastik – Box-Aerobic  
Yoga-Pilates  
Zumba®  
Bodyforming  
Hatha-Yoga  
Qi Gong - NEU -  
STRONG by Zumba  
Seniorengymnastik  
Fitnessgymnastik für Männer  
Zumba Toning  
TRX-Training - NEU -  
Bewegter Rücken  
mit Faszientraining  
Osteoporose-Training - NEU -

Stand: 05.09.2019



| Montag<br>Ab 9. Sept. 2019  | Dienstag<br>Ab 10. Sept. 2019  | Mittwoch<br>Ab 11. Sept. 2019  | Donnerstag<br>Ab 12. Sept. 2019   | Freitag<br>Ab 13. Sept. 2019  |
|---|--|--|---|---|
|   | 9.00 - 10.00 Uhr (1)<br>12 x 60 min<br>Kurs-Nr. 2019-305<br><b>Bodyforming/<br/>Rückengymnastik</b><br>Gunda Wiest,<br>Übungsleiterin „P“                          |  |   | 8.15 - 9.45 Uhr (1)<br>12 x 90 min<br>Kurs-Nr. 2019-321<br><b>Hatha-Yoga</b><br>Inga Stark,<br>Hatha-Yoga-Lehrerin  |
| 9.30 - 10.30 Uhr (1)<br>12 x 60 min<br>Kurs Nr. 2019-331<br><b>Osteoporose-Training</b><br>Alexandra Stöferle,<br>Osteoporose-Trainerin<br><br><b>- NEU -</b>     |  |  | 9.30 - 10.30 Uhr (1)<br>12 x 60 min<br>Kurs-Nr. 2019-318<br><b>Gymnastik mit<br/>Yogaelementen<br/>für Senioren</b><br>Inga Stark,<br>ÜL „Präventivsport“                               | 9.45 - 10.45 Uhr (1)<br>12 x 60 min<br>Kurs-Nr. 2019-322<br><b>Bodyforming/<br/>Rückengymnastik<br/>mit Yoga</b><br>Inga Stark,<br>ÜL „Präventivsport“                        |
|   | 10.00 - 11.00 Uhr (1)<br>12 x 60 min<br>Kurs-Nr. 2019-306<br><b>Rückentraining mit<br/>Box-Aerobic</b><br>Gunda Wiest,<br>Übungsleiterin „P“                       |  |   | 10.45 - 11.45 Uhr (1)<br>12 x 60 min<br>Kurs-Nr. 2019-323<br><b>Gymnastik mit<br/>Yogaelementen<br/>für Senioren</b><br>Inga Stark,<br>ÜL „Präventivsport“                    |
| 17.30 - 18.30 Uhr (2)<br>12 x 60 min<br>Kurs-Nr. 2019-301<br><b>Yoga-Pilates für Männer</b><br>Hagel, Aerobic Instructor,<br>B Lizenz<br>(Gemeindehaus Sulmingen) |  | 17.45 - 19.15 Uhr (1)<br>12 x 90 min<br>Kurs-Nr. 2019-313<br><b>Hatha-Yoga</b><br>Inga Stark,<br>Hatha-Yoga-Lehrerin                             | 17.45 - 18.45 Uhr (1)<br>12 x 60 min.<br>Kurs Nr. 2019-330<br><b>Qi Gong</b><br>Ute Kammel<br>Qi Gong-Lehrerin<br><br><b>- NEU -</b>  | 17.00 - 18.00 Uhr (2)<br>12 x 60 min<br>Kurs-Nr. 2019-324<br><b>STRONG by Zumba</b><br>Heike Hagel,<br>Zumba Instructor<br>(Gemeindehaus Sulmingen)                           |
| 18.00 - 19.00 Uhr (1)<br>12 x 60 min<br>Kurs-Nr. 2019-302<br><b>Rückentraining mit<br/>Box-Aerobic</b><br>Gunda Wiest,<br>Übungsleiterin „P“                      | 18.00 - 19.00 Uhr (1)<br>12 x 60 min<br>Kurs-Nr. 2019-315<br><b>Yoga-Pilates</b><br>Hagel, Aerobic Instructor,<br>B Lizenz   |  | 18.00 - 19.00 Uhr (2)<br>12 x 60 min<br>Kurs-Nr. 2019-319<br><b>STRONG by Zumba</b><br>Heike Hagel,<br>Zumba Instructor<br>(Gemeindehaus Sulmingen)<br><b>Achtung: ab 19.09.2019</b>    |   |
| 18.30 - 19.30 Uhr (2)<br>12 x 60 min<br>Kurs-Nr. 2019-314<br><b>Zumba - Toning</b><br>Heike Hagel,<br>Zumba Instructor<br>(Gemeindehaus Sulmingen)                | 19.00 - 20.00 Uhr (1)<br>12 x 60 min<br>Kurs-Nr. 2019-309<br><b>Bodyforming/<br/>Rückengymnastik</b><br>Gunda Wiest,<br>ÜL „Präventivsport“                        |  | 19.00 - 20.00 Uhr (2)<br>12 x 60 min<br>Kurs-Nr. 2019-328<br><b>Yoga-Pilates</b><br>Hagel, Aerobic Instructor,<br>B Lizenz<br>(Gemeindehaus Sulmingen)<br><b>Achtung: ab 19.09.2019</b> | 18.15 - 19.15 Uhr (2)<br>12 x 60 min<br>Kurs-Nr. 2019-325<br><b>Zumba – Tänzerisches<br/>Fitnessstraining</b><br>Heike Hagel,<br>Zumba Instructor<br>(Gemeindehaus Sulmingen) |
|   | 19.30 - 20.30 Uhr (2)<br>12 x 60 min<br>Kurs-Nr. 2019-329<br><b>STRONG by Zumba<br/>für Männer</b><br>Heike Hagel,<br>Zumba Instructor<br>(Gemeindehaus Sulmingen) | 19.15 - 20.15 Uhr (1)<br>12 x 60 min<br>Kurs-Nr. 2019-316<br><b>Rückenschule<br/>mit Yogaelementen</b><br>Inga Stark,<br>Rückenschulkursleiterin | 19.00 - 20.00 Uhr (1)<br>12 x 60 min<br>Kurs Nr. 2019-332<br><b>TRX(=Sling)-Training</b><br>Alexandra Stöferle,<br>Functional-Trainerin<br><br><b>- NEU -</b>                           | 19.30 - 20.30 Uhr (1)<br>12 x 60 min<br>Kurs-Nr. 2019-326<br><b>Rückentraining mit<br/>Box-Aerobic</b><br>Gunda Wiest,<br>Übungsleiterin „P“                                  |
| 20:15 - 21:15 Uhr (1)<br>12 x 60 min,<br>Kurs-Nr. 2019-304<br><b>Wirbelsäulengymnastik</b><br>Ute Kammel  | 20.00 - 21.00 Uhr (1)<br>12 x 60 min<br>Kurs-Nr. 2019-310<br><b>Bodyforming/<br/>Rückengymnastik</b><br>Gunda Wiest,<br>ÜL „Präventivsport“                        | 20.15 - 21.21 Uhr (1)<br>12 x 60 min<br>Kurs-Nr. 2019-317<br><b>Bodyforming/<br/>Rückengymnastik</b><br>Gunda Wiest,<br>ÜL „Präventivsport“      | 20.00 - 21.00 Uhr (1)<br>12 x 60 min<br>Kurs-Nr. 2019-320<br><b>Fitnessgymnastik für<br/>Männer</b><br>Heike Rächti,<br>Fitnesstrainerin<br><b>Achtung: ab 19.09.2019</b>               | 20.30 - 21.30 Uhr (1)<br>12 x 60 min<br>Kurs-Nr. 2019-327<br><b>Bewegter Rücken mit<br/>Faszientraining</b><br>Gunda Wiest,<br>Übungsleiterin „P“                             |

- (1) GuFi-Raum Äpfingen
- (2) GuFi-Raum Sulmingen