

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.

NEU: Entspannungstraining

Entspannen wieder neu erlernen. Immer geringere körperliche Belastungen, Tagesrhythmen verschieben sich, sowie psychische und soziale Belastungen nehmen zu. Unser Körper kann nicht unter körperlicher und psychischer Belastung unterscheiden, weswegen sich die Schwierigkeiten daraus ergeben. Die Prozessabfolge im Körper ist dieselbe, egal ob ich körperlich etwas leiste oder Frustr und Ärger habe. In solchen Fällen reagieren wir normalerweise nicht mit körperlicher Reaktion, wie Flucht oder Kampf. Deswegen bleibt die ganze unnötige Energie im Körper allein und muss irgendwie abgebaut werden. Zwar helfen Sport und Bewegung diese Energie abzubauen, was auch als Entlastung empfunden wird, aber es findet kein Programmwechsel statt! Das führt dazu, dass wir uns ständig im gleichen Programm (Kampf-, Flucht) befinden. Das wiederum kann zu Dauerstress führen und in den negativen Stress (Distress) umschlagen, der ungesund für uns Menschen ist. Wir haben verlernt abzuschalten! Gesucht werden immer mehr und neue Reize, Aktivität folgt auf die Andere und ausruhen heißt, sich pausenlos aus zweiter Hand mit Bildern und Tönen zu umgeben.

Teilnehmer-Information

Kursgebühren

	Mitglieder SV Äpfingen	Nicht-Mitglieder (+ 30 %)
10 x 60 min	38 €	50 €
12 x 60 min	46 €	60 €
Hatha-Yoga		
10 x 90 min	56 €	73 €
12 x 90 min	67 €	87 €
Zumba		
10 x 60 min	42 €	55 €
12 x 60 min	50 €	65 €

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
Äpfingen
Aulhaldestr. 9
88437 Äpfingen

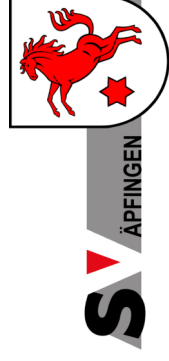
Anmeldung

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: Hannah Hepp und Gerhard Mayer
E-Mail: gufi@sv-aepfingen.de



Gesundheitssport Sept bis Dez 2020



Kursangebote

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

Stand: 28.08.2020

Gesund und Fit (GuFi) - Sept bis Dez 2020



Montag ab 14. Sept. 2020	Dienstag ab 15. Sept. 2020	Mittwoch ab 16. Sept. 2020	Donnerstag ab 17. Sept. 2020	Freitag ab 18. Sept. 2020
	9.00 - 10.00 Uhr (1) 12 x / 46 € / 60 € Kurs-Nr. 2020-306 Bodyforming/ Rückengymnastik Gunda Wiest		9.30 - 10.30 Uhr (1) 12 x / 46 € / 60 € Kurs-Nr. 2020-315 Gymn. mit Yoga für Senioren Inga Stark	8.10 - 9.40 Uhr (1) 12 x / 67 € / 87 € Kurs-Nr. 2020-321 Hatha-Yoga Inga Stark
9.30 - 10.30 Uhr (1) 12 x / 46 € / 60 € Kurs-Nr. 2020-301 Osteoporose-Training Alexandra Stöferle	10.15 - 11.15 Uhr (1) 12 x / 46 € / 60 € Kurs-Nr. 2020-307 Rückentraining mit Box-Aerobic Gunda Wiest			9.50 - 10.50 Uhr (1) 12 x / 46 € / 60 € Kurs-Nr. 2020-322 Bodyforming/ Rückengym mit Yoga Inga Stark
17.30 - 18.30 Uhr (2) 12 x / 46 € / 60 € Kurs-Nr. 2020-302 Yoga-Pilates für Männer Hagel		17.30 - 19.00 Uhr (1) 12 x / 67 € / 87 € Kurs-Nr. 2020-310 Hatha-Yoga Inga Stark	17.45 - 18.45 Uhr (1) 12 x / 46 € / 60 € Kurs Nr. 2020-316 Qi Gong Ute Kammel,	11.00 - 12.00 Uhr (1) 12 x / 46 € / 60 € Kurs-Nr. 2020-323 Gymn. mit Yoga für Senioren Inga Stark
17.45 - 18.45 Uhr (1) 12 x / 46 € / 60 € Kurs-Nr. 2020-303 Rückentraining mit Box-Aerobic Gunda Wiest	17.30 - 18.30 Uhr (1) 12 x / 46 € / 60 € Kurs- Nr. 2020-329 TRX-Training Alexandra Stöferle	18.15 - 19.15 Uhr (2) 12 x / 46 € / 60 € Kurs-Nr. 2020-311 Yoga-Pilates Hagel	18.00 - 19.00 Uhr (2) 12 x / 50 € / 65 € Kurs-Nr. 2020-317 Zumba - Toning Heike Hagel	17.00 - 18.00 Uhr (2) 12 x / 50 € / 65 € Kurs-Nr. 2020-324 STRONG by Zumba Heike Hagel
18.45 - 19.45 Uhr (2) 12 x / 50 € / 65 € Kurs-Nr. 2020-304 STRONG by Zumba Heike Hagel		19.30 - 20.30 Uhr (2) 12 x / 50 € / 65 € Kurs-Nr. 2020-312 STRONG by Zumba für Männer Heike Hagel	19.15 - 20.15 Uhr (2) 12 x / 46 € / 60 € Kurs-Nr. 2020-318 Yoga-Pilates Hagel	18.15 - 19.15 Uhr (2) 12 x / 50 € / 65 € Kurs-Nr. 2020-325 Zumba – Tänzerisches Fitnessstraining Heike Hagel
19.00 Uhr - 20.00 Uhr (1) 12 x / 46 € / 60 € Kurs- Nr. 2020-328 Entspannungstraining Alexandra Stöferle	18.45 - 19.45 Uhr (1) 12 x / 46 € / 60 € Kurs-Nr. 2020-308 Bodyforming/ Rückengymnastik Gunda Wiest	19.10 - 20.10 Uhr (1) 12 x / 46 € / 60 € Kurs-Nr. 2020-313 Rückenschule mit Yogaelementen Inga Stark	19.00 - 20.00 Uhr (1) 12 x / 46 € / 60 € Kurs Nr. 2020-319 TRX-Training Alexandra Stöferle,	19.20 - 20.20 Uhr (1) 12 x / 46 € / 60 € Kurs-Nr. 2020-326 Rückentraining mit Box-Aerobic Gunda Wiest
20:15 - 21:15 Uhr (1) 12 x / 46 € / 60 € Kurs-Nr. 2020-305 Wirbelsäulengymnastik Ute Kammel	20.00 - 21.00 Uhr (1) 12 x / 46 € / 60 € Kurs-Nr. 2020-309 Bodyforming/ Rückengymnastik Gunda Wiest	20.20 - 21.20 Uhr (1) 12 x / 46 € / 60 € Kurs-Nr. 2020-314 Bodyforming/ Rückengymnastik Gunda Wiest	20.15 - 21.15 Uhr (1) 12 x / 46 € / 60 € Kurs-Nr. 2020-320 Fitnessgymnastik für Männer Heike Ruchti	20.30 - 21.30 Uhr (1) 12 x / 46 € / 60 € Kurs-Nr. 2020-327 Bewegter Rücken mit Faszientraining Gunda Wiest

Kursgebühren: Die Kursgebühren werden abgebucht, Die Einzugsermächtigung zur Abbuchung der Kursgebühr wird durch Unterschrift auf der beim Kurs ausliegenden Teilnehmerliste erteilt
Anmeldung: 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 ? : an Gerhard Mayer, E-Mail: gufi@sv-aepfingen.de

Ort: im Gymnastikraum der Turnhalle Äpfingen (1) bzw. im Gemeindehaus Sulmingen (2)
Kursgebühren: Mitglieder / Nichtmitglieder

Die Kurse werden unter Pandemiebedingungen durchgeführt, siehe Hygienekonzept auf der homepage und Aushang. Im Falle auftretender Infektionen bzw. vorbehaltlich gesetzlicher Regelungen behalten wir uns die kurzfristige Absage von Kursen vor.

Stand: 28.08.2020
 Ausgebuchte Kurse

