

Aktuelles: es gibt noch freie Plätze bei den Kursen "Rücken aktiv-bewegen statt schonen" am Mittwoch Vormittag & für "Line Dance - Einsteigerkurs" Montag abends (Kontakt siehe Kursliste)

-> Laufend fit, Pilates, Yoga Schnupperkurs & Functional Training beginnt nach den Herbstferien!

Für Mitglieder & Nichtmitglieder bieten wir ein breites Kursprogramm im Bereich Gesundheitssport, aufgeteilt in 3 Quartale (Herbst, Frühjahr und Sommer).

Die aktuellen Kurszeiten und -orte sind [hier](#)

Eine Beschreibung der verschiedenen Kursinhalte finden Sie in untenstehender Tabelle.

Abteilungsleitung:

Andrea Dehler

Tel.: 07392/7225

Email: svs-kurse@sv-sulmetingen.de

Kurs	Wann	Beschreibung
Rücken fit sanft	Mo	Schonende Übungen für den ganzen Körper. Nach dem Aufwärmen wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert. Mit Hilfe von Geräten die Körper-muskulatur gestärkt. Ausklang mit Dehn- und Entspannungsübungen. -> Für Neu- und Wiedereinsteiger geeignet.
Sport für Männer 60+	Mo	Dieser Kurs beinhaltet ein Bewegungsprogramm für den ganzen Körper. -> für Männer ab 60 Jahre
Tanzen für Kinder (4-6 J.)		Früh übt sich! Die Kindertanzgruppe eignet sich hervorragend für die musikalische und rhythmische Früherziehung. Mit tänzerisch-spielerischen Übungen sollen die Kinder in erster Linie Spaß haben. Ganz nebenbei fördern und trainieren wir dabei Konzentration, Koordination, Kreativität, Rhythmus Fähigkeit und Bewegungsschulung.
Line Dance	Mo, Di & Mi	Line-Dance ist aus einer Form des Country-Tanzes entstanden. Man benötigt keinen Partner und er ist für alle Altersgruppen geeignet. Mit Spaß an Musik und Tanz trainiert man das Herz-Kreislaufsystem, Muskulatur, Gleichgewicht, Konzentration und Ausdauer.
Outdoor Fitness		Outdoor Fitness ist ein kombiniertes, funktionales und athletisches Training.

		Ganzkörpertraining im Freien auf unserem Sportgelände u Calisthenics - Anlage. Neben Kraft und Ausdauer werden auch Koordination und Beweglichkeit trainiert. -> für alle Altersgruppen geeignet, da jeder nach seiner individuellen Leistungsfähigkeit trainiert.
Pilates	Di & Do	Pilates gibt ein ganz neues Körpergefühl. Ein sanftes und effektives Training, das den Körper kräftigt, dehnt und ent Es hilft, die Körperhaltung zu verbessern und stärkt das Körperbewusstsein. Das Training findet in Kleingruppen s
Fit in den Tag mit „Cardio Fit“	Mi	Mit verschiedenem Equipment wird in diesem Kurs großes Augenmerk auf die „Problemzonen“ gerichtet. Danach füh sich zufrieden, energiegeladen und fit für den Tag
Fit in den Tag mit „Rücken aktiv“ Bewegen statt schonen	Mi	Mobilisationsübungen, Kräftigung-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen Dies verbessert Stabilität und Standfestigkeit. Mit einfachem Gehirnjogging bringen wir S jede Stunde. -> für Neueinsteiger & Fortgeschrittene, m & w
Laufend fit	Mo & Mi	Regelmäßige sportliche Aktivität an der frischen Luft stärk Immunsystem, steigert Wohlbefinden und die körperliche Das Training in der Gruppe macht Spaß, motiviert & hilft d Ausdauer zu verbessern. Unsere Laufrunde schließen wir einem kurzen und feinen Kräftigungs- und Dehnprogramm
Männerfitness	Mi	Dieser Kurs beinhaltet ein Bewegungsprogramm für den g Körper. -> Männer jeden Alters
Griechisch Tanzen		Griechische Tänze bestehen aus klaren sich immer wieder wiederholenden Schrittfolgen in unterschiedliche Rhythme Halbkreisform. Lerne die Rhythmen der unterschiedlichen Regionen Griechenlands kennen, in der Reinform wie sie Griechinnen und Griechen getanzt werden. Tanzen steige Wohlbefinden, stärkt Herz und Kreislauf und trainiert gleich das Gehirn.
NEU: workOUTdoor	Do	workOUTdoor - mit Spaß zu besserer Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination. Und dazu e Portion frische Luft! Mit funktionellen Übungen trainieren v ganzen Körper. Alle Altersklassen und Fitnesslevels sind l willkommen. Treffpunkt ist die Calisthenics Anlage am Sportgelände. Nur bei starkem Regen wollen wir nach Rücksprache das Training indoor verlegen.
Motion'n beat	Mi	Mit viel Spaß wird die Ausdauer, Kräftigung und Koordinat gleichermaßen trainiert. Das Besondere daran, ist die fließ Bewegungs-entwicklung, so dass das Training ganz ohne Choreographie funktioniert. Schwitzen und Spaß haben is Musik aller Stilrichtungen garantiert! -> für jedes Fitnesslevel und Alter gleichermaßen geeigne
Kraftquelle Yoga	Do	Vielseitige Körper- Atem- und Entspannungsübungen helf Menschen in seiner Ganzheit sein Wohlbefinden, innere R

		Ausgeglichenheit zurückzugewinnen.
„Rücken aktiv“ – Bewegen statt schonen	Do	Die Bewegungsmöglichkeit der Wirbelsäule wird trainiert. Ist man ca.45 min „in Bewegung“. Ausklang jeder ÜE –Vader Entspannung.
FitMix	Di	Beim Fitmixkurs findet ein Ganzkörpertraining statt. Dabei wechseln wir zwischen Intervalltraining und Ausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht und auch Trainingseinheiten mit Trainingsutensilien wie Kurzhanteln. Auch die Flexibilität, Mobilität und Koordination wird mit geübungen geschult. -> Kurs für jedes Fitnesslevel.
Rundum fit ins Wochenende	Fr	Ein abwechslungsreiches Training mit Übungen für alle Körperpartien. Jede Einheit ist anders und es werden gerade Arme, Beine, Bauchmuskeln, Po und Rücken in Form gebracht. Fettverbrennung wird angekurbelt und die Muskelausdauer gestärkt.
Gymnastik bei Osteoporose	Fr	Die Beweglichkeit beibehalten und die Knochenstruktur stärken, das grundlegende Ziel der Gymnastik. Koordination und Balance werden geschult, mit funktionellen Übungen, die gleichzeitig dehnen und kräftigen. Das Ziel: bessere Körperkontrolle und Sturzprophylaxe.
Tanzen für kids (10-15 J.)	Fr	Tanz für Kinder von 10-15 Jahren, die Freude an Bewegung und Musik haben. Interessierte Kinder lernen durch einfache Schritte coole Choreographien zu angesagten Chart-Hits. In Absprache der Kursleiterin ist jederzeit eine Schnupperstunde möglich.
Zumba® Fitness	Fr	Die perfekte Kombi aus Musik, Tanz und Fitness, mit einer Menge Spaß! Beinhaltet ein „Workout“ mit lateinamerikanischen Rhythmen, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining kombiniert.
Im Wasser (Lehrschwimmbecken Obersulmetingen):		
Aquafitness	Do	Dieses gelenk- und rüchenschonende Training nutzt den Widerstand des Wassers. Es trainiert Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination! -> für jedes Alters, auch Nichtschwimmer geeignet!
Schwimmkurse für Kinder	Di & Do	Anfänger-, bzw. Fortgeschrittenen-Schwimmkurs. Max. 10 Teilnehmer pro Kurs! -> für Kinder im Alter von 5-6 Jahren