

KURSE BEI SVGG



FITNESS- /GESUNDHEITSKURSE 2026/1

ATHLETIK & FUNCTIONAL TRAINING

Durch die Kombination verschiedener Trainingsmethoden und vielseitigen Übungen werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination ganzheitlich verbessert. Trainiert werden Bewegungsabläufe, die Alltagsbewegungen und sportliche Aktivitäten unterstützen verbunden mit Intervallen für maximale Fettverbrennung und effektiven Muskelaufbau. Ziel dieses dynamischen Kurses ist es, die körperliche Leistungsfähigkeit, funktionelle Fitness und athletische Leistung zu steigern. Egal ob HobbySportler oder ambitionierter Athlet - dieser Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet.

8x Freitag, 19:30 – 20:45 Uhr
Schulturnhalle THS



HOT IRON® 2

Im Fortgeschrittenen-Training wird der Aufbau einer definierten Muskulatur mit einem Mix aus Kraftausdauer- und Hypertrophietraining (Krafttraining) fokussiert.

10x Montag, 20:00 – 21:00 Uhr
opt. anschließendes Stretching
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)



HOT IRON® 1

Der Einstieg in das Langhantel-Training erfolgt mit ausführlichen Technik-Einweisungen seitens der Trainer. Mit nicht mehr als 50 Wiederholungen wird jeder Muskel tatsächlich im Bereich Kraftausdauer trainiert.

10x Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)
opt. anschließendes Stretching



HATHA YOGA

Behutsam ausgeführte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen lassen Körper und Geist nach einem anstrengenden Arbeitstag sanft zur Ruhe kommen. Emotionale Spannungen lösen sich, der Körper wird beweglicher und kraftvoller. Das Wohlbefinden verbessern sich und innere Ausgeglichenheit stellt sich ein.

Hatha Yoga 1:

110x Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)



Hatha Yoga 2:

11x Freitag, 8:00 – 9:15 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)



KRAFT UND ENERGIE YOGA

In dieser fitnessorientierten Yogastunden werden Kraft und Ausdauer mit anspruchsvollen Bewegungen in dynamischer Abfolge trainiert. Durch fordernde Übungen, synchronisiert mit gleichmäßiger Atmung, entsteht ein ganzheitliches Training für den gesamten Körper.

10x Donnerstag, 17:30 – 18:30 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)



SANFT YOGA

In einer regenerierenden Stunde voller Achtsamkeit und Ruhe werden verschiedene Yogaübungen mit wenig Anstrengungen aber großer Bewusstheit durchgeführt. Besonders geeignet für Neulinge, da Atemtechniken und Asanas in langsamem und gleichmäßigen Bewegungen miteinander verbunden und erlernt werden.

10x Dienstag, 9:00 – 10:00 Uhr
Karl-Koch-Halle (kleiner Saal)



PILATES

Die sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode legt besonders Augenmerk auf die Körpermitte. Einzelne Partien der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. So wird der Rumpf stabilisiert und damit das Power Haus, das Energiezentrum des Körpers, aktiviert.

10x Donnerstag, 7:30 – 8:30 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)



YOGA KURSE 2026/1

KRAFT UND ENERGIE YOGA

HATHA YOGA

Behutsam ausgeführte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen lassen Körper und Geist nach einem anstrengenden Arbeitstag sanft zur Ruhe kommen. Emotionale Spannungen lösen sich, der Körper wird beweglicher und kraftvoller. Das Wohlbefinden verbessern sich und innere Ausgeglichenheit stellt sich ein.

Hatha Yoga 1:

110x Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)



Hatha Yoga 2:

11x Freitag, 8:00 – 9:15 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)



YOGILATES

Die Fusion von Yoga und Pilates in einer einzigartigen Kombination aus entspannenden Yoga-Elementen und körperstraffenden Pilates-Übungen, um Körper und Geist zu stärken. So kann man gleichzeitig Stress abbauen, zur Ruhe finden und einen schönen, straffen Körper bekommen.

10x Donnerstag, 8:30 – 9:30 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)



YONGA® NEU

Vereinigung von Qi-Gong, Yoga und Tai Chi zu einem ganzheitlichen Training im Rhythmus der Jahreszeiten. Es stärkt Körper und Geist, fördert Atmung, Achtsamkeit und Balance – ganz ohne Equipment. Entschleunige deinen Alltag und tanke neue Energie durch fließende Bewegungen und bewusste Auszeiten.

9x Montag, 19:00 – 20:00 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)



Kostenlos
für
Mitglieder

KURS
BUCHUNG
DIREKT
AUF

www.joinsports.de



**Gratis Probestunde zum
Reinschnuppern – jetzt buchen!**

oder per
Anmeldeformular in der
Geschäftsstelle