

Jahresprogramm der Gymnastik- Abteilung ab September 2018:

Ganzjährig:

Turnen für Kindergartenkinder von 3-6 Jahren **freitags ab 14.09.2018, 16.00-17.00 Uhr**

Die Kinder können in dieser Stunde spielerische Bewegungserfahrungen mit Klein- und Großgeräten machen, ihre motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten weiterentwickeln und den natürlichen Bewegungsdrang ausleben.

Fit-Mix 1 – moderates Training **dienstags ab 11.09.2018, 19.00-20.00 Uhr (November-März 18.00-19.00 Uhr!)**

Ziel dieser Stunde ist die moderate Kräftigung zur Entlastung von Wirbelsäule und Gelenken und der Erhalt von Beweglichkeit und Koordination – auf einem moderaten Belastungsniveau und zum Teil auch mit Theraband, Redondobällen und Schwunghanteln.

Fit-Mix 2 – mittlere Intensität **dienstags ab 11. 09.2018, 20.00-21.00 Uhr (November-März 19.00-20.00 Uhr!)**

Nach einem Warm-Up geht es um Aufbau und Kräftigung der Muskeln von Bauch/Rücken, Beinen und Armen, es kommen Handgeräte und Steps zum Einsatz, Abwechslung ist Programm: Aerobic, Step- und Intervall- und Bodyweight-Training – Tempo und Belastung im mittleren- bis intensiven Bereich.

Kraft & Fitness für Männer **mittwochs ab 12.09.2018, 20.00-21.00 Uhr**

Die Stunde **speziell für Männer:**
Kräftigung von Bauch-/Rücken- und Rumpfmuskulatur sowie der Beine, in der Belastung nach einem moderaten Saisoneinstieg zunehmend fordernd, das wird in dieser Stunde abwechslungsreich geboten.

Zu allen Stunden sind DJK-Mitglieder und Neuzugänge herzlich eingeladen – gerade der Saisonbeginn ist zum Neu- oder Wiedereinstieg bestens geeignet!

Kursangebote:

Step-Aerobic

ab Mittwoch, 12.09.2018, 18.30-19.30 Uhr, 6x Herbstkurs, Folgekurs im Frühjahr

Step-Aerobic ist ein sehr gutes Konditionstraining bei gleichzeitigem Aufbau der gesamten Bein- und Gesäßmuskulatur mit hohem Spaß- und Motivationsfaktor!

Für Neueinsteiger geeignet, das Niveau wird nach und nach gesteigert.

Anmeldung & Kursleitung: Margit Ochsenkühn Tel. 90 17 889 oder per WhatsApp
Vereinsmitglieder 10,00€ / Nichtmitglieder 24,00€
(Schüler/Jugendliche frei!)

Slingtraining

ab Dienstag, 06.11.2018, 20.00-21.00 Uhr 6x, Folgekurs geplant

Durch den Einsatz des eigenen Körpergewichts fordert der Sling-Trainer ganze Muskel- und Funktionsketten. Das sehr effektive Training hat den Vorteil, dass durch die Instabilität mehrere Muskeln gefordert werden, sowie Stabilisation und Koordination gleichzeitig mittrainiert werden. Zudem werden bei jeder Übung die Bauch- und Rückenmuskulatur mit angesprochen.

Anmeldung & Kursleitung: Monika Graf, per Mail: Grafmoni@mail.de
Vereinsmitglieder 15,00€ / Nichtmitglieder 40,00€

In Planung:

Jugend-Turn-Kurs für Grundschüler

donnerstags, voraussichtlich 16.00-17.00 Uhr, 10x ab ca. März 2019

Derzeit in Planung ist eine Jugend-Turnreihe, in der Grundschüler gezielt an turnerische Fähigkeiten herangeführt werden. Eine genauere Beschreibung mit Anmeldeinformationen folgt Anfang 2019!

Aktuelles bitte auch der Homepage unter www.djkobermaessing.de entnehmen!

Ergänzt wird das Sportangebot in Obermässing in Zusammenarbeit mit der VHS Roth:

- mittwochs ab Oktober 19.35-20.50 Uhr Kurs „Flow & Yoga für den Rücken“
- mittwochs ab November 18.30-19.30 Uhr Kurs „Bodystyling mit dem XCO-Shape-Set“

Näheres und Anmeldung siehe VHS-Programm!