

Nordic Walking Aufbau → Nr. 3407

Touren mit ca. 8 km Streckenlänge rund um den Germeringer See und in der näheren Umgebung.

Bitte Nordic Walking-Stöcke mitbringen. Gerne können auch smoveys benutzt werden.

Für Geübte mit mittlerem Gehtempo.

Zeit: Montag, 08.30 – 10.00 Uhr

Ort: Parkplatz am Germeringer See

Leitung: Iris Karremann

Venen-Walking → Nr. 3607 auch für Anfänger!

Dynamisches Gehen, ohne Stöcke, fördert Ausdauer und hat eine entstauende Wirkung auf die Beinvenen.

Zeit: Mittwoch, 08.00 – 09.00 Uhr

Ort: Parkplatz am Abenteuerspielplatz

Leitung: Ulrike Friedl

Informationen zu den Hallen/Übungsorten:

- Eugen-Papst-Schule, Eingang Kerschensteinerstraße
- TH/Bühne Theresenschule, Wittelsbacherstraße 19
- Kleine TH Kirchenschule, Eingang Hörwegstraße
- Kraftraum, MZH Wittelsbacherschule, Fliederstraße
- Halle I/II, Max-Born-Gymnasium, Joh.-Seb.-Bach-Str.
- MZH der Kirchenschule, Eingang Augsburgener Straße
- Parkplatz am Abenteuerspielplatz, Aubingerweg
- Parkplatz am Germeringer See, Burgweg
- SVG Vereinsheim, Max-Reger-Straße 11
- Gymnastikraum SVG, Max-Reger-Str. 11 neben der Geschäftsstelle

Teilnahme:

Jede/r Interessierte kann an den Angeboten teilnehmen, ob Mitgliedschaft oder Zeitmitgliedschaft im Verein. Für Teilnehmer, die längere Zeit nicht oder nur wenig sportlich aktiv waren, empfehlen wir ab dem 40. Lebensjahr als

Gesundheitsvorsorgeuntersuchung den sogenannten „Check-up“ beim Hausarzt.

Teilnehmerzahl: Die Anzahl ist begrenzt

Mindestteilnehmerzahl: 8 TN pro Kursangebot

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl wird der Kurs nicht durchgeführt. Für die angemeldeten Teilnehmer entstehen keine Kosten.

Anmeldung: Schriftlich oder per email spätestens 1 Woche vor Kursbeginn bei der Geschäftsstelle

Bezahlung: Mittels Einzugsermächtigung

Laufzeit: Die Angebote können von unseren Mitgliedern (soweit nicht anders angegeben) während des ganzen Schuljahres besucht werden. Eine Zeitmitgliedschaft ist von Okt.- Dez. und von Jan.- Juni möglich. In der schulfreien Zeit und an Feiertagen finden keine Stunden statt. Bedingt durch von uns nicht vertretbaren Hallenbelegungen können einzelne Übungsstunden ohne Ersatz ausfallen.

Kleidung: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe

Kosten für Zeitmitgliedschaft *):

120,00 € Jan.- Juni bei 60-minütiger Übungseinheit

60,00 € Okt.- Dez. bei 60-minütiger Übungseinheit

90,00 € Jan.- Juni bei 45-minütiger Übungseinheit

45,00 € Okt.- Dez. bei 45-minütiger Übungseinheit

***) zuzüglich Kursbeitrag für Mitglieder gemäß Kursausschreibung.**

Aufnahmegebühr inklusive

Bei späterem Einstieg werden die Kosten anteilig monatsweise berechnet zuzüglich der Aufnahmegebühr von 20,00 €. Beim Wechsel in die Vollmitgliedschaft direkt nach dem Kurs, also zum 01.07. bzw. 01.01. des Jahres, entfällt die Aufnahmegebühr!

Anmeldung und Information:

Sport Verein Germering,

Geschäftsstelle: Waltraud Hero,

Max-Reger Str. 11, 82110 Germering

Tel: 089/ 841 37 00

Fax: 089/ 894 99 04

Email: Info@sv-germering.de

Internet: www.sv-germering.de

Bitte informieren Sie sich über weitere Kursangebote bei der Geschäftsstelle

oder im Internet unter

www.sv-germering.de

Okt. - Dez. 2015

Fitness-Angebote für Frauen u. Männer



Sport Vergnügen Gesundheit

Stand 30.06.2015

Boogie-Woogie

nach den neuen Vorgaben des Deutschen Rock'n Roll- und Boogieverbandes.

Kosten: 70,00 EUR für Zeitmitgliedschaft
20,00 EUR für Mitglieder des SVG

Ort: Rathaus Unterpfeffenhofen,
Planegger Str. 9/3

Leitung: Harald Ruschenburg

Fortgeschrittene II → Nr. 3707

Zeit: ab 12.10.2015
10 x Montag, 19.15 – 20.30 Uhr

Optimierungsgruppe III bis IV → Nr. 3807

Zeit: ab 12.10.2015
10 x Montag, 20.30 – 22.00 Uhr

Schnupperstunde: Mo., 12.10.2015, 19.15 Uhr

Fatburner → Nr. 2107

Nach einer schwungvollen Aufwärmphase werden mit einfachen Aerobicsschritten zu moderner Musik Fitness und Ausdauer effektiv verbessert.

Zeit: Donnerstag, 19.30 – 20.15 Uhr

Ort: Vereinsheim, Gymnastikraum

Leitung: Karin Meier

Bodystyling → Nr. 2507

Ein effektives Programm zur Straffung von Bauch, Beinen, Gesäß und zur Kräftigung des Oberkörpers.

Zeit: Donnerstag, 20.15 – 21.00 Uhr

Ort: Vereinsheim, Gymnastikraum

Leitung: Karin Meier

Fitness für Männer u. Frauen → Nr. 2807

Funktionsgerechtes und rückenfreundliches Trainingsprogramm für Erwachsene. Bitte Matte mitbringen!

Zeit: Montag, 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Halle II, Max-Born-Gymnasium

Leitung: Andrea Linden

Fit-Mix → Nr. 3611

90 Minuten Fitness für den ganzen Körper. Stundeninhalt ist: Aerobic, Step, Aero-Step, Kräftigung mit und ohne Geräte, Entspannung.

Zeit: Montag, 20.00 – 21.30 Uhr

Ort: Turnhalle, Eugen-Papst-Schule

Leitung: Jana Oeser

Pilates (Männer/Frauen)

Das ganzheitliche Konzept von Josef Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Konzentration erfordert und die körperliche Balance verfeinert. Pilates bringt Körper und Geist in Form, ohne Stress und auf die sanfte Art.

Kosten je Kurs: 52,50 EUR für Zeitmitgliedschaft
7,50 EUR für Mitglieder des SVG

für Fortgeschrittene → Nr. 3107

Zeit: Donnerstag, 08.15 – 09.00 Uhr

Ort: Turnhalle, Kirchenschule

Leitung: Pia Kafitz

für Fortgeschrittene → Nr. 3109

Zeit: Mittwoch, 19.05 – 19.50 Uhr

Ort: MZH, Wittelsbacherschule

Leitung: Pia Kafitz

Fit durch das Jahr → Nr. 2209

Mit schnellen Schrittkombinationen effektiv Ausdauer, Koordination und Konzentration trainieren. Grundkondition erforderlich.

Zeit: Mittwoch, 18.15 – 19.00 Uhr

Ort: MZH, Wittelsbacherschule

Leitung: Pia Kafitz

Power-Fitness → Nr. 2307

In dieser Stunde wird effektiv Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Für Geübte.

Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Vereinsheim, Gymnastikraum

Leitung: Edit Christl

Funktionsgymnastik → Nr. 2210

Für alle, die mit einem abwechslungsreichen Trainingsprogramm den Tag beginnen möchten.

Zeit: Dienstag, 8.00 – 8.45 Uhr

Ort: Vereinsheim, Gymnastikraum

Leitung: Gabi Dürr

Rücken Fit → Nr. 3207

Vielseitiges Programm zur Rückenfitness, das heißt kräftigen, dehnen, koordinieren und entspannen sowie Einüben von wirbelsäulenfreundlichem Bewegungsverhalten.

Zeit: Dienstag, 08.45 – 09.30 Uhr

Ort: Vereinsheim, Gymnastikraum

Leitung: Gabi Dürr

Smovey® Fortgeschritten → Nr. 3615

Bitte smoveys mitbringen. Diese können auch bei Frau Schex ausgeliehen oder bestellt werden.

Kosten: 70,00 EUR für Zeitmitgliedschaft
10,00 EUR für Mitglieder des SVG

zusätzl. Leihgebühr für smoveys: 1€/Std.

Zeit: Montag, 17.00 – 18.00 Uhr

Ort: Vereinsheim, Gymnastikraum

Leitung: Hilde Schex

NEU! Faszientraining mit moderatem Muskelaufbau → Nr. 3715

Mit Übungen zur Lockerung und Dehnung der Muskulatur und des Bindegewebes setzen wir unserem Körper neue Impulse und ermöglichen unseren Gelenken mehr Bewegungsfreiheit.

Kosten je Kurs: 60 EUR für Zeitmitgliedschaft

Schnupperstunde: Mo., 21.09.2015, 10.15 Uhr

Kursbeginn: Mo., 28.09.2015 10x jeweils:

Zeit: Montag, 10.15 – 11.15 Uhr

Ort: Vereinsheim, Gymnastikraum

Leitung: Petra Härle

NEU! Kooperationskurse SVG-VHS

Anmeldung nur über VHS Germering möglich!

Die Ausschreibungstexte finden Sie im beiliegenden Flyer und im neuen VHS Herbst-/Winterprogramm, das Mitte September an alle Germeringer Haushalte verteilt wird.

Smovey® Schnupperworkshop (90 Min.)

Termin: Do, 24.09.2015, 19.00 – 20.30 Uhr

Smovey® Kurs (15 x 60 Min.)

Kursbeginn: Do., 01.10.2015

Zeit: Donnerstag, 19.30 – 20.30 Uhr

Ort: Turnhalle in der Kleinfeldschule

Leitung: Hilde Schex/Iris Karremann

AROHA® Body Mind Soul (6 x 60 Min.)

Kursbeginn: Mo., 12.10.2015

Zeit: Montag, 9.00 – 10.00 Uhr

Ort: Vereinsheim, Gymnastikraum

Leitung: Pia Kafitz