

BodyFit-Mix

Dein Rund-um-fit-Programm: Ausdauerinheiten im Wechsel mit abwechslungsreichen Workout-Übungen. Kondition - Koordination. Dazu tolle Musik und verschiedene Hilfsmittel wie zum Beispiel Hantel, Ball und Co. Lass dich überraschen, in diesem Kurs erwartet dich immer wieder etwas Neues.

Cross Workout

Das Ziel von Cross Workout ist es, die Trainierenden in verschiedenen Fitnessdisziplinen ausgewogen zu entwickeln: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit. Cross Workout definiert Fitness als höhere Leistungsfähigkeit in all diesen Bereichen.

Fit 4 Drums –auch Jugendkurs!

Eine Trommel, zwei Holzsticks und die Choreografie, wie man alles zusammenbringt: Das soll Sport sein? Du spielst eine „Bodrum“ und absolvierst gleichzeitig ein intensives Fitnesstraining. Du fühlst Dich wie ein Drummer, bewegst Dich wie ein Sportler.

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Yoga

Yoga der Achtsamkeit

Wir lernen unsere Fähigkeiten kennen, unsere Möglichkeiten, aber auch unsere Begrenzungen. Yoga kann uns dazu dienen, dass wir achtsamer mit uns umgehen, unser Handeln überdenken und alte Muster, die uns schaden, loslassen. Yoga beschäftigt sich mit der Einheit von Körper, Seele und Geist.

ACHTUNG!!!

Die Kursgebühren werden angepasst!

Qi Gong

Sanfte und teils kraftvolle fließende Bewegungen bringen den Energiekreislauf ins Gleichgewicht und stärken das Wohlbefinden. Qi Gong steigert die körperliche und geistige Fitness. *Hannelie Jestädt*

World-Jumping

Der Fitnessstrend WORLD JUMPING® ist ein dynamisches Fitness-Trainingsprogramm. Medizinisch wertvoll ist der hervorragende Trainingseffekt auf die Tiefenmuskulatur der Beine und des Rückens sowie das effektive Herz-und Kreislauftraining – auf eine gelenkschonende Art wie es sonst nicht möglich ist!

Zumba

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen.

| Tanz- und Gymnastikraum im Vitus Sportcenter | | | |
|--|-----------|---|------------------------------|
| Montag | 11.15 Uhr | Strong by Zumba | ÜL: Katja Sebe rich |
| | 20.15Uhr | Zumba | |
| Mittwoch | 10.45 Uhr | | |
| Freitag | 17.30 Uhr | | |
| Samstag | 16.00 Uhr | Strong by Zumba | |
| 10 er-Karte | | 25 er-Karte | |
| 55,00 € (5,50 €/Std.) Nicht-SC DJK-Mitglied | | 130,00 € (5,20 €/Std.) Nicht-SC DJK-Mitglied | |
| 28,00 € (2,80 €/Std.) für SC DJK-Mitglied | | 65,00 € (2,60 €/Std.) für SC DJK-Mitglied | |
| 12,00 € (1,20 €/Std.) Mitglied Abt. Tanzen | | 25,00 € (1,00 €/Std.) Mitglied - Abt. Tanzen | |

Die nicht übertragbare Teilnehmerkarte (10er/25er) ist jeweils zur Übungsstunde (60 Min.) mitzubringen und wird von der Übungsleiterin entwertet.

Informationen

SC DJK Everswinkel e.V. - Geschäftsstelle
Alverskirchener Str. 25, 48351 Everswinkel
Tel. 02582/8642 / E-Mail: info@scdjk.de

SC DJK
Everswinkel

www.scdjk.de



- BodyFit-Mix
- Cross Workout
- Fit4Drums
- World-Jumping
- Pilates
- Qi Gong
- Yoga
- Zumba

Kursangebote
Jan. – April 2017