



ASV Michelfeld

Fußball
Fitness
Fasching
... Feiern!

Stand: Dienstag, 10. August 2021.

Herbst/Winter 2021: **Kursplan (nach den Sommerferien, September bis Dezember)** **Für Erwachsene und Kinder, Abteilung Fitness**

Ab Freitag, 17. September: Kinderturnen (für Grundschüler).

Wöchentlich freitags von 15 bis 16 Uhr (Ferien ausgenommen): Für Kinder Im Kinderturnen wollen wir Freude an der Bewegung vermitteln und sportliche Grundlagen wie Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer schaffen.

Ab Samstag, 18. September: Nordic Walking.

Wöchentlich samstags 9 bis 10 Uhr (im September).

Wöchentlich samstags 13.30 bis 14.30 Uhr (ab Oktober).

Fit ins Wochenende mit Nordic Walking! Treffpunkt: Wanderparkplatz am Bahnhof in Michelfeld. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!

Ab Mittwoch, 22. September: Bewegen statt Schonen (Rückentraining).

Zehn Stunden mittwochs 17.30 bis 18.30 Uhr.

Das präventive Gesundheitssportprogramm ist ein Konzept zur Gesundheitsförderung. Durch den Einsatz funktioneller Gymnastik, teils mit Handgeräten, wird der Körper gekräftigt, gedehnt und stabilisiert. Der Kurs ist ausgerichtet für gesunde Erwachsene (Neu-/Wiedereinsteiger), die vordergründig an der Schulung einer rückerecten Haltung und Bewegung interessiert sind.

- *Zertifizierter Kurs. Die Kursgebühr kann bei der Krankenkasse eingereicht werden.*



Ab Mittwoch, 22. September: Bodyfit.

Zehn Stunden mittwochs 18.30 bis 19.30 Uhr.

Nach dem Warm-up mit Cardio-Training folgen unter anderem Elemente der Bauch-Beine-Po-Stunden, Bodystyling- und Bodyweight-Stunden. Teils werden auch Handgeräte mit eingebaut. Durch die Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirken von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital.

Ab Montag, 27. September: Perfect Body Trainingsmix.

Wöchentlich (Ferien ausgenommen) montags 19 bis 20 Uhr.

Mit verschiedenen Trainingsarten wird der Körper gestärkt, ausdauernder, geformter, flexibler. Das Ganzkörperfitness-Programm wird teils mit und ohne Handgeräten und motivierender Musik sowie abwechslungsreiche Übungen geboten. Ein Stretching zum Schluss rundet das Ganze ab. Der Kurs ist für Neu- und Wiedereinsteiger sowohl auch für bereits Sportbegeisterte. Lasst euch überraschen!

Alle Indoor-Kurse finden im Pfarrzentrum St. Otto in Michelfeld statt. Der Eingang befindet sich in den Striemen 17 (Adresse des Katholischen Kindergartens St. Otto) auf der rechten Seite des Gebäudes nach den Treppen unten links.



ASV Michelfeld

Fußball
Fitness
Fasching
... Feiern!

Ab Dienstag, 28. September: Kinderturnen.

KITU-Gruppe 1: Wöchentlich (Ferien ausgenommen) dienstags 16 bis 16.45 Uhr für Kinder im Alter von drei bis vier Jahre.

KITU-Gruppe 2: Wöchentlich (Ferien ausgenommen) dienstags 17 bis 17.45 Uhr für Kinder im Alter von fünf bis sechs Jahre.

Das vielseitige Spielen, Bewegen und Fertigkeitlernen an und mit Geräten bietet den Kindern Bewegungs- und Erfahrungsräume, die sie für eine gesunde Entwicklung benötigen.

Ab Donnerstag, 30. September: Bewegen statt Schonen (Rückentraining).

Zehn Stunden donnerstags 17.30 bis 18.30 Uhr.

Das präventive Gesundheitssportprogramm ist ein Konzept zur Gesundheitsförderung. Durch den Einsatz funktioneller Gymnastik, teils mit Handgeräten, wird der Körper gekräftigt, gedehnt und stabilisiert. Der Kurs ist ausgerichtet für gesunde Erwachsene (Neu-/Wiedereinsteiger), die vordergründig an der Schulung einer rückerengerechten Haltung und Bewegung interessiert sind.

- *Zertifizierter Kurs. Die Kursgebühr kann bei der Krankenkasse eingereicht werden.*

Ab Donnerstag, 30. September: Functional-Training.

Zwölf Stunden donnerstags 18.30 bis 19.30 Uhr.

Abwechslungsreiches und motivierendes Ganzkörper-Training, bei dem Intervalltraining (Tabata, Hiit Up, et cetera) und Functional-Flows teilweise mit Handgeräten eingesetzt werden. Funktionelles Training beinhaltet Bewegungen, die spezifisch sind in Koordination und Mechanik. Ebenso wird das Herz-Kreislauf-System trainiert.

Ab Montag, 4. Oktober: Fit oder 60's.

Wöchentlich (bis 13. Dezember) montags 17 bis 18 Uhr.

Anspruch und Ziel dieses Kurses ist es, ein seniorenrechtliches Sportprogramm anzubieten. Koordinationstraining, Gymnastik, Förderung des Gleichgewichtssinns und der Beweglichkeit runden das Trainingsprogramm ab. Der Kurs ist für Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren.

Nähere Informationen und Vorab-Anmeldung bei den jeweiligen

Übungsleiterinnen:

Sabine Raschke, Telefon 09643/916394 (Nordic Walking).

Nadine Metschl, Telefon 0151/23364196 (Fit over 60's, Kinderturnen für Grundschüler).

Sophie Hofmann, Telefon 0174/1426794 (Fit over 60's, Kinderturnen für Grundschüler).

Ingrid Leisner, Telefon 0152/01941672 (Bewegen statt schonen, Bodyfit, Functional-Training).

Magdalena Weber, Telefon 09643/2062811 (Perfect Body Trainingsmix).

Kerstin Seeser, Telefon 09643/205386 (Kinderturnen).

Die einzelnen Kurse und sportlichen Angebote finden mit den entsprechend geltenden Corona-Hygienevorschriften statt. Der ASV Michelfeld berücksichtigt aktuell die neuesten Änderungen der Bayerischen Staatsregierung.

Alle Indoor-Kurse finden im Pfarrzentrum St. Otto in Michelfeld statt. Der Eingang befindet sich in den Striemen 17 (Adresse des Katholischen Kindergartens St. Otto) auf der rechten Seite des Gebäudes nach den Treppen unten links.