




# ASV Michelfeld

## Kursplan Winter/Frühjahr 2023

- Für Erwachsene und Kinder -

Fußball  
Fitness  
Fasching  
... Feiern!

Kurs	Start	Uhrzeit	Dauer	Beschreibung
Nordic Walking	07.01.23	Samstags, 09.00 - 10.00 Uhr	wöchentlich	Fit ins Wochenende mit Nordic Walking! Treffpunkt: Wanderparkplatz am Bahnhof in Michelfeld. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!
Perfect Body Trainingmix	23.01.23	Montags, 19.00 – 20.00 Uhr	zehn Stunden	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!
Kinderturnen (für Grundschüler)	13.01.23	Freitags, 15.00 – 16.00 Uhr	wöchentlich (Ferien ausgenommen)	Für Kinder Im Kinderturnen wollen wir Freude an der Bewegung vermitteln und sportliche Grundlagen wie Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer schaffen.
Bewegen statt Schonen (Rückentraining) 	11.01.23 - 22.03.23	Mittwochs, 17.30 - 18.30 Uhr	zehn Stunden	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 ge-sunde Erwachsene (Neu-/Wiedereinsteiger), die vordergründig an der Schulung einer rückengerechten Haltung und Bewegung interessiert sind.  →Zertifizierter Kurs. Die Kursgebühr kann bei der Krankenkasse eingereicht werden.
BodyFit	11.01.23 - 22.03.23	Mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr	zehn Stunden	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.




# ASV Michelfeld

Fußball  
Fitness  
Fasching  
... Feiern!

## Kursplan Winter/Frühjahr 2023

- Für Erwachsene und Kinder -

Kurs	Start	Uhrzeit	Dauer	Beschreibung
<b>Kinderturnen</b>	<b>10.01.23</b>	Dienstags, Gruppe 1: 16.00 - 16.45 Uhr Gruppe 2: 17.00 - 17.45 Uhr	wöchentlich (Ferien ausgenommen)	KITU-Gruppe 1: Für Kinder im Alter von drei bis vier Jahre. KITU-Gruppe 2: 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.
<b>Bewegen statt Schonen (Rückentraining)</b> 	<b>12.01.23</b> - <b>23.03.23</b>	Donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr	zehn Stunden	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 rückengerechten Haltung und Bewegung interessiert sind.  →Zertifizierter Kurs. Die Kursgebühr kann bei der Krankenkasse eingereicht werden.
<b>Functional Training</b>	<b>12.01.23</b>	Donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr	bis Ende Mai/ Juni 23	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.
<b>Fit over 60's</b>	<b>13.03.23</b> - <b>05.06.23</b>	Montags, 17.30 - 18.30 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. Kursgebühr: Mitglieder frei, Nicht-Mitglieder 40€.

### Nähere Informationen und Vorab-Anmeldung bei den jeweiligen Übungsleiterinnen:

Sabine Raschke, Telefon 09643/916394 (Nordic Walking).  
Nico Metschl, Telefon 0157/80401810 & Marisa Mauser, Telefon 0176/81206589 (Fit over 60's).  
Lea Sporer, Telefon 0175/1459444 (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.

Stand: Freitag, 27.01.2023