



ASV Michelfeld

Kursplan Herbst/Winter 2023

- Für Kinder und Erwachsene -

Fußball
Fitness
Fasching
& Feiern!

Kurs	Start	Uhrzeit	Dauer	Beschreibung
Kinderturnen	26.09.23	Dienstags, Gruppe 1: 16.00 - 16.45 Uhr Gruppe 2: 17.00 - 17.45 Uhr	Wöchentlich (Ausnahme Ferien)	KITU-Gruppe 1: Für Kinder im Alter von 3 bis 4 Jahre. KITU-Gruppe 2: Für Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahre. Das vielseitige Spielen, Bewegen und Fertigkeitlernen an und mit Geräten bietet den Kindern Bewegungs- und Erfahrungsräume, die sie für eine gesunde Entwicklung benötigen.
Kinderturnen (für Grund- schüler)	22.09.23	Freitags, 15.00 – 16.00 Uhr	Wöchentlich (Ausnahme Ferien)	Für Kinder Im Kinderturnen wollen wir Freude an der Bewegung vermitteln und sportliche Grundlagen wie Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer schaffen.
Bewegen statt Schonen (Rückentraining) 	13.09.23 14.09.23	Mittwochs, 17.30 - 18.30 Uhr Donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr	Zehn Stunden 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. → <i>Zertifizierter Kurs. Die Kursgebühr kann bei der Krankenkasse eingereicht werden.</i>
BodyFit	13.09.23	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.

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, 28.07.2023



ASV Michelfeld

Kursplan Herbst/Winter 2023

- Für Kinder und Erwachsene -

Fußball
Fitness
Fasching
& Feiern!

Kurs	Start	Uhrzeit	Dauer	Beschreibung
Fit over 60's	25.09.23	Montags, 17.30 – 18.30 Uhr	Zehn Stunden (27.11.23)	Anspruch und Ziel dieses Kurses ist es, ein seniorengerechtes 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€.
Functional Training	14.09.23	Donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr	bis Dezember 2023	Abwechslungsreiches und motivierendes Ganzkörper-Training , bei dem Intervalltraining (Tabata, HIIT UP, etc.) 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.
Nordic Walking	16.09.23	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 Trainingsmix	18.09.23	Montags, 19.00 – 20.00 Uhr	Zehn Stunden (Ausnahme Ferien)	Mit verschiedenen Trainingsarten wird der Körper gestärkt, ausdauernder, geformter, flexibler . Das Ganzkörperfitness-Programm wird teils mit und ohne Handgeräte 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!

Nähere Informationen und Vorab-Anmeldung bei den jeweiligen Übungsleiterinnen:

Kerstin Seeser, Telefon 09643/205386 (Kinderturnen).

Lea Sporer, Telefon 0175/1459444 (Kinderturnen für Grundschüler).

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

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

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

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

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, 28.07.2023