



ASV Michelfeld

Kursplan Frühjahr 2026

- Für Kinder und Erwachsene -

Fußball
Fitness
Fasching
& Feiern!

Kurs	Start	Uhrzeit	Dauer	Beschreibung	Übungsleiterin
Kinderturnen	13.01.26	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 Fertigkeitslernen an und mit Geräten bietet den Kindern Bewegungs- und Erfahrungsräume, die sie für eine gesunde Entwicklung benötigen.	Sophia Grndl 0170/ 6639423 & Tamara Schindler 0170/ 2678917
Kinderturnen (für Grundschüler)	16.01.26	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.	Lea Sporer 0175/ 1459444
Bewegen statt Schonen (Rückentraining)	25.02.26 25.02.26	Mittwochs, 17.30 - 18.30 Uhr Mittwochs, 18.30 - 19.30 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, gedeckt 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.	Ingrid Leisner 0152/ 01941672
BodyFit	26.02.26	Donnerstags, 18.00 - 19.00 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.	Miriam Lindner 0151/ 50769429

Seite 1 von 3

Alle Indoor-Kurse finden im Pfarrzentrum St. Otto in Michelfeld statt.

Ausgenommen Full Body Intervall-Workout & Yoga, welche im Sportheim des ASV Michelfelds stattfinden.

Stand: Montag, 22.12.2025



ASV Michelfeld

Kursplan Frühjahr 2026

- Für Kinder und Erwachsene -

Fußball
Fitness
Fasching
& Feiern!

Kurs	Start	Uhrzeit	Dauer	Beschreibung	Übungsleiterin
Fit over 60's	02.03.26	Montags, 17.30 – 18.30 Uhr	Zehn Stunden	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.	Sophie Lehner 0174/ 1426794
Full Body Intervall-Workout Trainingsort: Sportheim	18.03.26 NEW	Mittwochs, 09.00 – 09.45 Uhr	Zehn Stunden	Intensiv. Effektiv. Für alle Levels. Komm ins Schwitzen bei unserem Ganzkörpertraining mit Timer-Intervallen! Erlebe ein intensives Workout, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit in nur 45 Minuten kombiniert – mit Warm-up und Cool-Down.	Jenny Beyer 0160/ 8341512
Functional Training	26.02.26	Donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr	Zehn Stunden	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.	Miriam Lindner 0151/ 50769429
Nordic Walking	17.01.26	Samstags, 09.00 - 10.00 Uhr	Wöchentlich	Fit ins Wochenende mit Nordic Walking! Treffpunkt: Wanderparkplatz am Bahnhof in Michelfeld. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!	Sabine Raschke 09643/ 916394
Perfect Body Trainingsmix	23.02.26	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!	Magdalena Weber 0160/ 97017791



ASV Michelfeld

Kursplan Frühjahr 2026

- Für Kinder und Erwachsene -

Fußball
Fitness
Fasching
& Feiern!

Kurs	Start	Uhrzeit	Dauer	Beschreibung	Übungsleiterin
Yoga Trainingsort: Sportheim	03.03.26 <i>NEW</i>	Dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr	Zehn Stunden	Yoga stärkt den ganzen Körper und verbessert Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht . Die klar angeleiteten Abläufe verbinden Dehnung und stabilisierende Haltungen. Das fördert eine aufrechte Körperhaltung, reduziert Stress und unterstützt ein ruhiges, ausgeglichenes Körpergefühl. Der Kurs eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene und lässt sich individuell anpassen.	Catharina Denk 0173/ 9839405

Nähere Informationen und Vorab-Anmeldung bei den jeweiligen Übungsleiterinnen:

Sophia Gradi, Telefon 0170/ 6639423 & Tamara Schindler, Telefon 0170/ 2678917 (Kinderturnen).
Lea Sporer, Telefon 0175/ 1459444 (Kinderturnen für Grundschüler).

Jenny Beyer, Telefon 0160/ 8341512 (Full Body Intervall-Workout).
Catharina Denk, 0173/ 9839405 (Yoga).
Ingrid Leisner, Telefon 0152/ 01941672 (Bewegen statt schonen).
Sophie Lehner, Telefon 0174/ 1426794 (Fit over 60's).
Miriam Lindner, Telefon 0151/ 50769429 (Bodyfit, Functional-Training).
Sabine Raschke, Telefon 09643/ 916394 (Nordic Walking).
Magdalena Weber, Telefon 0160/ 97017791 (Perfect Body Trainingsmix).