



# ASV Michelfeld

## Kursplan Frühjahr 2026

- Für Kinder und Erwachsene -

Fußball  
Fitness  
Fasching  
& Feiern!

Kurs	Start	Uhrzeit	Dauer	Beschreibung	Übungsleiter:in
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 <b>vielseitige Spielen, Bewegen und Fertigkeitslernen</b> an und mit Geräten bietet den Kindern Bewegungs- und Erfahrungsräume, die sie für eine <b>gesunde Entwicklung</b> benötigen.	Sophia Gradi 0170/ 6639423 & Tamara Schindler 0170/ 2678917
Kinderturnen (für Grund- schüler)	16.01.26	Freitags, 15.00 – 16.00 Uhr	Wöchentlich (Ausnahme Ferien)	Für Kinder Im Kinderturnen wollen wir <b>Freude an der Bewegung</b> vermitteln und sportliche Grundlagen <b>wie Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer</b> 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 <b>präventive Gesundheitssportprogramm</b> ist ein Konzept zur <b>Gesundheitsförderung</b> . Durch den Einsatz <b>funktioneller Gymnastik</b> , teils mit Handgeräten, wird der Körper gekräftigt, gedehnt und stabilisiert. Der Kurs ist ausgerichtet für <b>gesunde Erwachsene</b> (Neu-/Wiedereinsteiger), die vordergründig an der Schulung einer <b>rückengerechten Haltung und Bewegung</b> 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 <b>Cardio-Training</b> folgen unter anderem Elemente der <b>Bauch-Beine-Po-Stunden, Bodystyling- und Bodyweight-Stunden</b> . Teils werden auch Handgeräte mit eingebaut. Durch die Übungen werden <b>Kraft, Flexibilität und Balance</b> miteinander verbunden. <b>Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirken von Rückenschmerzen sowie Stressabbau</b> 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 Flowletics, Full Body Intervall-Workout & Yoga, welche im Sportheim des ASV Michelfelds stattfinden.

Stand: Montag, 26.01.2026



# ASV Michelfeld

## Kursplan Frühjahr 2026

- Für Kinder und Erwachsene -

Fußball  
Fitness  
Fasching  
& Feiern!

Kurs	Start	Uhrzeit	Dauer	Beschreibung	Übungsleiter:in
Fit over 60's	02.03.26	Montags, 17.30 – 18.30 Uhr	Zehn Stunden	Anspruch und Ziel dieses Kurses ist es, ein <b>seniorengerechtes Sportprogramm</b> anzubieten. <b>Koordinationstraining, Gymnastik, Förderung des Gleichgewichtssinns und der Beweglichkeit</b> runden das Trainingsprogramm ab. Der Kurs ist für Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren.	Sophie Lehner 0174/ 1426794
Flowletics #getfitagain Trainingsort: Sportheim	04.03.26 <i>NEW</i>	Mittwochs, 18.00– 19.00 Uhr	Zehn Stunden	Der Kurs setzt auf effektive Übungen mit dem <b>eigenen Körpergewicht</b> und orientiert sich am <b>funktionalen Ganzkörpertraining</b> . Im Mittelpunkt stehen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination – kombiniert in einem durchdachten Trainingsablauf, der ganzheitlich fordert, ohne zu überfordern. Die Einheiten sind klar strukturiert, progressiv aufgebaut und auf Alltagstauglichkeit ausgelegt.  Flowletics richtet sich an alle, die sich (wieder) stärker, beweglicher und insgesamt energiegeladener fühlen wollen – mit <b>Spaß &amp; Flow</b> beim gemeinsamen Sporteln und echtem Trainingseffekt.	Florian Denk 0151/ 21251062
Full Body Intervall- Workout Trainingsort: Pfarrzentrum/ Sportheim	18.03.26 <i>NEW</i>	Mittwochs, 09.00 – 09.45 Uhr	Zehn Stunden	<b>Intensiv. Effektiv. Für alle Levels.</b>  Komm ins Schwitzen bei unserem <b>Ganzkörpertraining</b> 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	<b>Abwechslungsreiches und motivierendes Ganzkörper-Training</b> , bei dem Intervalltraining (Tabata, HIIT UP, etc.) und Functional-Flows teilweise mit Handgeräten eingesetzt werden. <b>Funktionelles Training</b> beinhaltet Bewegungen, die spezifisch sind in <b>Koordination und Mechanik</b> . Ebenso wird das <b>Herz-Kreislauf-System</b> trainiert.	Miriam Lindner 0151/ 50769429



# ASV Michelfeld

## Kursplan Frühjahr 2026

- Für Kinder und Erwachsene -

Fußball  
Fitness  
Fasching  
& Feiern!

Kurs	Start	Uhrzeit	Dauer	Beschreibung	Übungsleiter:in
Nordic Walking	17.01.26	Samstags, 09.00 - 10.00 Uhr	Wöchentlich	<b>Fit ins Wochenende mit Nordic Walking!</b> 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 <b>der Körper gestärkt, ausdauernder, geformter, flexibler</b> . Das <b>Ganzkörperfitness-Programm</b> wird teils mit und ohne Handgeräte und motivierender Musik sowie abwechslungsreiche Übungen geboten. Ein <b>Stretching</b> 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
Yoga Trainingsort: Sportheim	03.03.26 	Dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr	Zehn Stunden	Yoga <b>stärkt</b> den ganzen Körper und verbessert <b>Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht</b> . 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 <b>Einsteiger und Fortgeschrittene</b> und lässt sich individuell anpassen.	Catharina Denk 0173/ 9839405

**Nähere Informationen und Vorab-Anmeldung bei den jeweiligen Übungsleiter:innen,  
auf Social Media oder auf der ASV-Homepage.**