

KURSE BEI SVGG



YOGA KURSE 2026/2

KRAFT UND ENERGIE YOGA

In dieser fitnessorientierten Yogastunden werden Kraft und Ausdauer mit anspruchsvollen Bewegungen in dynamischer Abfolge trainiert. Durch fordernde Übungen, synchronisiert mit gleichmäßiger Atmung, entsteht ein ganzheitliches Training für den gesamten Körper.

12x Donnerstag, 17:30 – 18:30 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)

Start
16.04.

SANFT YOGA

In einer regenerierenden Stunde voller Achtsamkeit und Ruhe werden verschiedene Yogaübungen mit wenig Anstrengungen aber großer Bewusstheit durchgeführt. Besonders geeignet für Neulinge, da Atemtechniken und Asanas in langsamen und gleichmäßigen Bewegungen miteinander verbunden und erlernt werden.

12x Dienstag, 9:00 – 10:00 Uhr
Karl-Koch-Halle (kleiner Saal)

Start
14.04.

HATHA YOGA

Behutsam ausgeführte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen lassen Körper und Geist nach einem anstrengenden Arbeitstag sanft zur Ruhe kommen. Emotionale Spannungen lösen sich, der Körper wird beweglicher und kraftvoller. Das Wohlbefinden verbessert sich und innere Ausgeglichenheit stellt sich ein.

Hatha Yoga 1:
12x Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)

Start
16.04.

Hatha Yoga 2:
11x Freitag, 8:00 – 9:15 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)

Start
17.04.

PILATES

Die sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode legt besonders Augenmerk auf die Körpermitte. Einzelne Partien der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. So wird der Rumpf stabilisiert und damit das Power Haus, das Energiezentrum des Körpers, aktiviert.

12x Donnerstag, 7:30 – 8:30 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)

Start
16.04.

YOGILATES

Die Fusion von Yoga und Pilates in einer einzigartigen Kombination aus entspannenden Yoga-Elementen und körperstraffenden Pilates-Übungen, um Körper und Geist zu stärken. So kann man gleichzeitig Stress abbauen, zur Ruhe finden und einen schönen, straffen Körper bekommen.

12x Donnerstag, 8:30 – 9:30 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)

Start
16.04.

YONGA®

Vereinigung von Qi-Gong, Yoga und Tai Chi zu einem ganzheitlichen Training im Rhythmus der Jahreszeiten. Es stärkt Körper und Geist, fördert Atmung, Achtsamkeit und Balance – ganz ohne Equipment. Entschleunige deinen Alltag und tanke neue Energie durch fließende Bewegungen und bewusste Auszeiten.

12x Montag, 19:00 – 20:00 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)

Start
13.04.

**Kostenlos
für
Mitglieder**

FITNESS- /GESUNDHEITSKURSE 2026/2

KORCE®

Als komplettes Body Workout trainiert KORCE® den ganzen Körper und kombiniert Kräftigungsübungen, die auf dem Core (die Körpermitte) fokussiert sind, mit Mobilitätsübungen. Ein funktionelles und athletisches Workout mit Fokus auf Haltung, Figur und Geschmeidigkeit.

12x Mittwoch, 17:30 – 18:30 Uhr
KKH – großer Saal

Start
15.04.

ATHLETIK & FUNCTIONAL TRAINING

Durch abwechslungsreiche Übungen werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessert. Trainiert werden alltagsnahe Bewegungen kombiniert mit Intervallen für effektive Fettverbrennung und Muskelaufbau. Ziel ist die Steigerung von Fitness und Leistungsfähigkeit – geeignet für alle Fitnesslevel.

10x Freitag, 18:00 – 19:15 Uhr
Schulturnhalle THS

Start
24.04.

HOT IRON®

trainiert mit Hilfe von Langhantel die Muskeln im ganzen Körper. Mit kombinierten Kraft- und Ausdauer-Übungen werden Muskeln aufgebaut und das Gewicht reduziert. In drei Kursstufen kann sich jeder die Grundübungen mit Trainingsgewicht zur Herausforderung machen.

HOT IRON® 1

Der Einstieg in das Langhantel-Training erfolgt mit ausführlichen Technik-Einweisungen seitens der Trainer. Mit nicht mehr als 50 Wiederholungen wird jeder Muskel tatsächlich im Bereich Kraftausdauer trainiert.

12x Freitag, 19:30 – 20:30 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)

Start
17.04.

HOT IRON® 2

Im Fortgeschrittenen-Training wird der Aufbau einer definierten Muskulatur mit einem Mix aus Kraftausdauer- und Hypertrophietraining (Krafttraining) fokussiert.

13x Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)

Start
15.04.

HOT IRON® CROSS

Nach etwa 12 Wochen HOT IRON® 2 Training ist der Körper für IRON CROSS® bereit. Dieser athletische Kurs arbeitet mit weniger Wiederholungen, schafft somit mehr straffes, stoffwechselaktives Gewebe und sorgt damit für eine 24 Stunden Kalorienverbrennung.

13x Montag, 20:00 – 21:00 Uhr
opt. anschließendes Stretching
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)

Start
13.04.

Cardio Dance

NEU

Tanz dich fit!

Ein energiegeladenes Ganzkörper-Workout zu mitreißender Musik erwartet dich: Verbrenne Kalorien, verbessere deine Ausdauer und hab dabei jede Menge Spaß. Dieses Tanz-Workout bringt deinen ganzen Körper in Bewegung und sorgt mit einfachen Schritten dafür, dass wirklich jedes Level mitmachen kann. Freu dich auf ein effektives Training, das dich ins Schwitzen bringt und gleichzeitig mit guter Laune und motivierender Musik begeistert.

12x Donnerstag, 16:30 – 17:30 Uhr
Alfred-Fögen-Halle (Gymnastiksaal)

Start
16.04.

FIT BIS INS ALTER

Die speziell für Menschen ab 55 konzipierte Übungen fördern die Funktionsfähigkeit von Körper und Geist bis ins hohe Alter. Trainiert werden Koordination, Flexibilität, Ausdauer und Gleichgewicht, wodurch Kreislauf und Gedächtnis angeregt werden. Kleine Geräte, einfache Hilfsmittel und die eigene Körperkraft kommen zum Einsatz. Die Übungen werden angepasst und der Spaß an der Bewegung gefördert.

10x Donnerstag, 10:00 – 11:00 Uhr
Treffpunkt vor Karl-Koch-Halle,
beim schlechten Wetter in der
KKH - kleiner Saal

Start
16.04.

GANZKÖRPERTRAINING

Perfekt geeignet als (Wieder-) Einstieg in sportliche Betätigung. Abwechslungsreiche Kombination aus Ausdauer- & Krafttraining mit und ohne Hilfsmittel verbessert Wohlbefinden und Ausdauer nachhaltig. Verspannungen werden gelöst und die Beweglichkeit aktiviert.

Ganzkörpertraining 1:
13x Dienstag, 17:00 – 18:00 Uhr
Schulturnhalle Theodor-Heuglin-Schule

Start
14.04.

Ganzkörpertraining 2:
13x Dienstag, 18:15 – 19:15 Uhr
Schulturnhalle Theodor-Heuglin-Schule

Start
14.04.

KURS BUCHUNG DIREKT AUF

www.joinports.de



oder per
Anmeldeformular in
der Geschäftsstelle