

## **Unserer Kurse 2019**

### **INDOOR CYCLING**

Ideales Herz-Kreislauf-Training auf dem Indoor Rad in der Gemeindehalle Straßdorf. Auf fetzige Musik trainieren wir unsere Ausdauer in stets motivierter Gruppe und unterhaltsamen Instructoren. Kursprogramm jeweils von November bis April.

Montags 18.30 Uhr und 19.45 Uhr – 17 Uhr für Menschen mit Behinderung

Dienstags 17.30 Uhr und 18.45 Uhr

Mittwochs 17.15 Uhr/18.30 Uhr/19.45 Uhr

Donnerstags 18.30 Uhr für Senioren und Sport-Anfänger

Freitags 18.15 Uhr und 19.45 Uhr

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.

### **CARDIO AKTIV**

Präventives Herz-Kreislauf-Training vormittags oder abends

Wir schulen die Koordinationsfähigkeit, das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung.

Unter Einbezug diverser Kleingeräte wie Theraband, Pezziball oder Balance-Pads kräftigen wir sämtliche Muskelgruppen. Die Stunde wird immer mit Stretching abgeschlossen.

Mittwoch-Kurs 1: 9. Januar um 9.30-10.40 Uhr sowie 20.00-21.10 Uhr, 12x in der Gemeindehalle Straßdorf

Mittwoch-Kurs 2: 10. April um 9.30-10.40 Uhr sowie 20.00-21.10 Uhr, 10x in der Gemeindehalle Straßdorf

Mittwoch-Kurs 3: 25. September um 9.30-10.40 Uhr sowie 20.00-21.10 Uhr, 12x in der Gemeindehalle Straßdorf

Freitag-Kurs 1: 11. Januar um 10.00-11.10 Uhr, 12x in der Gemeindehalle Straßdorf

Freitag-Kurs 2: 12. April um 10.00-11.10 Uhr, 10x in der Gemeindehalle Straßdorf

Freitag-Kurs 3: 27. September um 10.00-11.10 Uhr, 12x in der Gemeindehalle Straßdorf

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.

### **TANZMÄUSE UND ROCK 'N' ROLL**

fördert Kraft, Ausdauer, Körperspannung und Rhythmusgefühl. Es werden die Grundlagen des Rock'n'Roll Tanzes erlernt und ihr hat jede Menge Spaß auf fetzige Musik. Aufnahme ab 4 Jahre bei den Tanzmäusen, es sind keine Tanzpartner notwendig.

Straßdorf-Kurs 1: Donnerstag, 10. Januar um 16.45-17.45 Uhr, 10x Gemeindehalle

Straßdorf-Kurs 2: Donnerstag, 19. September um 16.45-17.45 Uhr, 10x Gemeindehalle

Lindach-Kurs 1: Donnerstag, 10. Januar um 17-18 Uhr, 10x Eichenrainhalle

Lindach-Kurs 2: Donnerstag, 19. September um 17-18 Uhr, 10x Eichenrainhalle

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.

### **FIT UND GESUND**

Ein Gesundheitssportprogramm für Senioren zur umfassenden Stärkung der Fitness – mit Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung, Gleichgewicht und Koordination

Kurs 1: Freitag, 11. Januar um 9.00-10.00 Uhr, 12x in der Gemeindehalle Straßdorf

Kurs 2: Freitag, 12. April um 9.00-10.00 Uhr, 10x in der Gemeindehalle Straßdorf

Kurs 3: Freitag, 27. September um 9.00-10.00 Uhr, 12x in der Gemeindehalle Straßdorf

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.

### **PILATES**

Die Pilatesmethode ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Primär werden Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Bei diesem

ganzheitlichen Körpertraining werden die tiefliegenden Muskelgruppen angesprochen. Konzentration und die bewusste Atmung führen zu einem guten Körperbewusstsein und

einer exzellenten Körperhaltung.

Kurs 1: Montag 21. Januar um 18.45-19.45 Uhr, 12x im Barmer Bewegungsraum (alte Geschäftsstelle).

Kurs 2: Montag, 23. September um 18.45-19.45 Uhr, 12x im Barmer Bewegungsraum (alte Geschäftsstelle).

Infos und Anmeldung bei Anne Alb 07171/44250 oder beim Amt für Bildung und Sport Claudia Wagner unter 07171/603-4013

## **AFTER WORK GYM**

Ein Fitnesscocktail für jede Altersklasse – beinhaltet Kräftigungsübungen für den ganzen Körper, Tabata Einheiten für die Fettverbrennung, Pilates zur Stärkung der Tiefenmuskulatur, Dehnübungen für eine gute Beweglichkeit und abschließend eine Entspannungseinheit für das Wohlbefinden.

Kurs 1: Donnerstag, 24. Januar um 18.45-19.45 Uhr 12x im Barmer Bewegungsraum (alte Geschäftsstelle)

Kurs 2: Donnerstag, 26. September um 18.45-19.45 Uhr 12x im Barmer Bewegungsraum (alte Geschäftsstelle)

Infos und Anmeldung bei Anne Alb 07171/44250.

## **ROKOKO TÄNZE**

Wir machen einen Streifzug durch die Tänze des 17. und 18. Jahrhunderts. Gassentänze, Kreistänze und Quadrillen sind sehr gesellige Tanzformen, die mit ihren abwechslungsreichen Figuren viel Spaß machen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs 1: Freitag 8. sowie 22. Februar um 20.30 Uhr in der Rauchbeinhalle GD

Kurs 2: Freitag 20. sowie 27. September um 20.30 Uhr in der Rauchbeinhalle GD

Anmeldung beim Amt für Bildung und Sport Claudia Wagner unter 07171/603-4013

## **ZUMBA**

Tob dich aus – fühl dich großartig! Befreie deinen Körper mit Musik!

Wir verbinden mitreißende World-Rhythmen und einen workout für den ganzen Körper, das sich wie eine rauschende Feier anfühlt! Eine Stunde voller Spaß, Rhythmus, Energie und Lebensfreude erwarten dich! Sei dabei !

Kurs 1: Donnerstag 7. Februar um 18.45-19.45 Uhr, 8x in der Gemeindehalle Straßdorf

Kurs 2: Donnerstag, 9. Mai um 18.45-19.45 Uhr, 8x in der Gemeindehalle Straßdorf

Kurs 3: Donnerstag, 10. Oktober um 18.45-19.45 Uhr 8x in der Gemeindehalle Straßdorf

Infos und Anmeldung direkt bei Ingrid Künstler 0176-6662 5992.

## **VINYASA POWER YOGA**

beruhigt den Geist und öffnet das Herz.

Die Asanas Körperübungen werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Von einfachen bis zu komplexen und sehr kraftvollen Bewegungsmustern vereinigt Vinyasa Power Yoga eine einzigartige Körpererfahrung und weckt eine neue und intensive Körperwahrnehmung. Die Asanas geben Kraft und lösen körperliche sowie emotionale Blockaden. Im Vinyasa Power Yoga verzichtet man bewusst auf klassische Yoga Rituale wie Chanting, intensives Pranayama, ethische Dogmen & Vorgaben, Guru-Verehrung und Mantra Gesänge.

Kurs 1: Donnerstag 7. Februar um 19.50-21.00 Uhr, 8x in der Gemeindehalle Straßdorf

Kurs 2: Donnerstag, 10. Oktober um 19.50-21.00 Uhr, 8x in der Gemeindehalle Straßdorf

Infos und Anmeldung direkt bei Ingrid Künstler 0176-6662 5992.

## **TANZ MAL . . .**

Latein/Standard/Discofox

Erlernen der Grundschritte und Basisfiguren der Tänze Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, laagsamer Walzer, Tango und Discofox – in einer Gruppe Gleichgesinnter macht es doppelt Spaß.

Kurs 1: Donnerstag, 7. März um 19.00-20.00 Uhr, 5x in der Rauchbeinturnhalle GD

Kurs 2: Donnerstag, 19. September um 19.00-20.00 Uhr, 5x in der Rauchbeinturnhalle GD

Anmeldung beim Amt für Bildung und Sport Claudia Wagner unter 07171/603-4013

## **BOOGIE WOOGIE**

Ein Tanz voller Energie, Spaß und guter Laune auf Musik der 40er, 50er und 60er Jahre sowie Interpreten der Neuzeit. Wir wollen euch Lebenslust der Swingmusik vermitteln, indem wir gemeinsam die richtigen Schritte zur Musik erlernen.

Anfängerkurs Montag, 29. April um 20-21.30 Uhr, 6x in der Gemeindehalle Straßdorf

F-Kurs Montag, 16. September um 20-21.30 Uhr, 6x in der Gemeindehalle Straßdorf

Infos und Anmeldung beim Amt für Bildung und Sport Claudia Wagner unter 07171/603-4013 oder Moni+Fred Wiedmann 07171/879015

### **LAUFANFÄNGER – PROGRAMM**

In 3 Monaten bauen wir die Ausdauer Fitness auf. Wir beginnen mit Walken und Joggen im moderaten Tempo und jeweils davor gibt es ein ausgewogenes Aufwärmprogramm. Das Ende jeder Stunde wird mit einem gezielten Stretchingprogramm abgerundet. Der Kurs beginnt nach der Zeitumstellung am Dienstag, 2. April 17.30-18.30 Uhr, 12x am Parkplatz Rotenbachtal (Zigeunerplatz) Schwäbisch Gmünd  
Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.

### **LAUFTRAINING ZUM HALBMARATHON**

Wenn du regelmäßig mindestens 10 km laufen kannst und mal einen Halbmarathon probieren willst (oder vielleicht schon einen gemacht hast), bist du in unserer Gruppe bestens betreut. Wir steigern uns bis Pfingsten und werden gemeinsam den Kurs mit einem Wettkampf abschließen.

Ab Dienstag, 2. April um 18.30-19.40 Uhr, 12x am Parkplatz Rotenbachtal (Zigeunerplatz) Schwäbisch Gmünd.

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.

### **VORBEREITUNG ZUM REMSTAL – MARATHON**

Voraussetzungen für die Teilnahme an diesem Kurs sind langjährige Lauferfahrungen bzw. Teilnahmen an Halbmarathons im letzten Jahr. Jedem Kursteilnehmer wird ein individueller Trainingsplan erstellt, um den Remstalmarathon am 29. September 2019 erfolgreich zu finishen. Wir starten den Kurs am Dienstag, 7. Mai um 18.30-19.40 Uhr am Parkplatz Rotenbachtal (Zigeunerplatz) Schwäbisch Gmünd  
Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.

### **LATIN - LINEDANCE**

ohne Tanzpartner lernen wir Cha Cha Cha, Salsa, und Rumba im Linedance-Stil kennen und schulen dabei Koordination und Kondition. Die Figurenkombinationen sind für Anfänger geeignet. Alle Tanzschritte können alleine oder in einer Gruppe getanzt werden und mit netten Leuten zusammen kommt der Spaß nicht zu kurz.

Ab Donnerstag 2. Mai um 19.00 Uhr, 5x in der Rauchbeinhalle Schwäbisch Gmünd  
Anmeldung beim Amt für Bildung und Sport Claudia Wagner unter 07171/603-4013