

Herbst-Kurse nach den Sommerferien über den Gmünder Sport Spaß

WALKING UND MEHR – Schritt für Schritt zur Fitness

Ein von den Krankenkassen zertifiziertes Herz-Kreislauf-Training, das für alle Altersklassen und Sportanfänger sowie Wiedereinsteiger gedacht ist. Nach erfolgreicher Teilnahme wird der Kurs bis zu 100% erstattet.

Ab Montag, 11. September um 18.30 Uhr 12x am Musikerheim Hölltal Schwäbisch Gmünd. Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.

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.

Ab Dienstag, 12. September um 16.45 Uhr in Heubach, Schillerschulturnhalle

Ab Donnerstag, 14. September um 16.45 Uhr in Straßdorf, Gemeindehalle

Ab Donnerstag, 14. September um 17 Uhr in Lindach, Eichenrainhalle

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.

PILATES

stärkt und formt die Muskulatur und steigert die Beweglichkeit. Dadurch werden Rücken- und Haltungsproblemen vorgebeugt. Die Atemkontrolle fördert zudem das Körperbewusstsein. Pilates Übungen führen zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Ab Donnerstag, 14. September um 18.30 Uhr 8x im Barmer Bewegungsraum GD

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

DRUMS ALIVE

verbindet einfache und dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Es steigert die körperliche und mentale Fitness und baut Stress ab. Ein Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor.

Ab Donnerstag, 14. September um 19.45 Uhr 8x im Barmer Bewegungsraum GD

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

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.

Ab Montag, 18. September um 20 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

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.

Ab Freitag, 22. September um 10.00 Uhr 10x in der Gemeindehalle Straßdorf

Ab Mittwoch, 27. September 9.30 Uhr oder 20.00 Uhr 10x in der Gemeindehalle Straßdorf

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

Ab Freitag, 22. September um 9.00 Uhr 10x in der Gemeindehalle Straßdorf

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.

FIT DANCE - TANZEN MIT SPASS

mit der Deutschen Vize-Meisterin Yeukai Kamleiter – für alle Altersklassen.

Tanz verleiht Körpergefühl für Rhythmus und Bewegung. Wir beginnen mit langsamen Beats auf HipHop oder moderne Musik.

Ab Mittwoch, 27. September um 18.00 Uhr in der Schwerzerhalle Schwäbisch Gmünd

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.

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 !

Ab Donnerstag, 5. Oktober um 19 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.

Ab Donnerstag, 19. Oktober um 20.10 Uhr 8x in der Gemeindehalle Straßdorf

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

HISTORISCHE 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.

Freitag 6. Oktober sowie 20. Oktober um 20.30 Uhr in der Rauchbeinhalle GD

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

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 Freitag 6 Oktober um 19.30 Uhr 7x in der Rauchbeinhalle GD

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

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.

Ab Donnerstag, 12. Oktober 20.30 Uhr 6x in der Rauchbeinhalle GD

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

CYCLE WELL

Regelmäßiges Herz-Kreislauf-Training auf dem Indoor Rad. Ein pulsorientiertes, gruppendynamisches Training, welches ausschließlich im Grundlagenbereich der Ausdauer durchgeführt wird. Wir beginnen mit einer Einweisung und bewegen uns dann auf rhythmische Musik, so dass die Stunde im Flug vorbei geht.

Ab Donnerstag, 12. Oktober um 18.30 Uhr 10x in der Gemeindehalle Straßdorf

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.

INDOOR CYCLING

Ideales Herz-Kreislauf-Training auf dem Indoor Rad. Auf fetzige Musik trainieren wir unsere Ausdauer in stets motivierter Gruppe und unterhaltsamen Instructoren.

Ab 6. November täglich a 60 Min.

Montags 18.30 Uhr und 19.45 Uhr

Dienstags 17.30 Uhr und 18.45 Uhr

Mittwochs 17.20, 18.30 sowie 19.45 Uhr

Donnerstags 19.45 Uhr

Freitags 18.45 Uhr und 20 Uhr

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.