

Unserer Kurse 2018

INDOOR CYCLING

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

Montags 18.30 Uhr und 19.45 Uhr

Dienstags und mittwochs 17.30 Uhr/18.45 Uhr/20 Uhr

Donnerstags 18.30 Uhr für Anfänger

Freitags 18.45 Uhr und 20 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. Ab Mittwoch, 10. Januar um 9.30 Uhr sowie 20.00 Uhr - 10x in der

Gemeindehalle Straßdorf

Ab Freitag, 12. Januar um 10.00 Uhr - 10x in der Gemeindehalle Straßdorf

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.

DANCE FIT- 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, 10. Januar um 18.00 Uhr in der Schwerzerhalle 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 Donnerstag, 11. Januar um 16.45 Uhr in Straßdorf, Gemeindehalle

Ab Donnerstag, 11. Januar um 17 Uhr in Lindach, Eichenrainhalle

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.

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. Ab Donnerstag, 11. Januar 10x im Barmer

Bewegungsraum. Infos und Anmeldung beim Amt für Bildung und Sport Claudia Wagner

unter 07171/603-4013 oder Anne Alb 07171/44250.

LATIN-LINEDANCE

ohne Tanzpartner lernen wir Cha Cha Cha, Salsa, und Rumba im Linedance-Stil kennen u

nd 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 11. Januar um 19.00 Uhr 5x in der Rauchbeinhalle GD

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

FIT UND GESUND

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

Ab Freitag, 12. Januar um 9.00 Uhr - 10x in der Gemeindehalle Straßdorf

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.

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.

Freitag 12. Januar sowie 26. Januar 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 !

Ab 25. Januar um 19 Uhr 8x in der Gemeindehalle Straßdorf

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

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, 12. Februar 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

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, 22. Februar um 20.10 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.

Ab Donnerstag, 22. Februar 19.00 Uhr 5x in der Rauchbeinhalle GD

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

WALKING UND MEHR – Schritt für Schritt zur Fitness

Ein von den Krankenkassen zertifizierte 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, 26. Februar um 18.30 Uhr 12x am Musikerheim Hölltal 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 Freitag, 23. März um 18.30 Uhr am Musikerheim Hölltal Schwäbisch Gmünd.

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.

NORDIC WALKING EINFÜHRUNGSKURS

Der Kurs umfasst 8 betreute Stunden und eignet sich für Anfänger, die mit Sport beginnen wollen – aber auch für Wiedereinsteiger, die ihre Technik verbessern wollen.

Ab Montag, 9. April um 19.30 Uhr am Musikerheim Hölltal Schwäbisch Gmünd.

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.

VON NULL AUF ACHT - in 8 Wochen (für Laufeinsteiger)

Motivation durch Gruppenerlebnis! In der Gruppe ist es leichter, den „Schweinehund“ zu überwinden. Wir beginnen mit einem Einsteigerprogramm, das für jeden individuell zugeschnitten wird. Der Spaß steht an erster Stelle, kein verbissenes Training! Am Ende schafft jede/r 8 km – ob gejoggt, gewalkt oder gemischt. Ein weiterer Vorteil: durch den Erfolg steigern sie nicht nur ihre Lebensqualität, auch das Selbstwertgefühl peilt nach oben! Ab Freitag, 13. April um 17.30 Uhr am Musikerheim Hölltal Schwäbisch Gmünd.

Informationen und Anmeldungen bei Elke Peischl 07171/42053.