

Kursprogramm des TV/DJK Hammelburg e.V. Herbst/Winter 2019



TV/DJK Hammelburg e.V.
Am Sportzentrum 10a
97762 Hammelburg
Telefon: 09732/6180
Fax: 09732/782762
www.tvdjk-hammelburg.de
Email: tvdjk@online.de

Liebe Mitglieder des TV/DJK Hammelburg!

Hiermit möchte ich Sie vorab über das Kursprogramm des TV/DJK Hammelburg im Herbst/Winter 2019 informieren.

Bitte beachten Sie, dass Sie sich über die Volkshochschule Hammelburg anmelden müssen.

Viel Spaß beim Stöbern!

Ihre Caroline Laux

TV/DJK Hammelburg e.V.

Anmeldung:

Städt. Volkshochschule Hammelburg

Frobeniusstraße 2

97762 Hammelburg

Telefon: 09732-902 434

Fax: 09732-902 5 434

Posteinwurf: Frobeniusstr. 2 oder Rathaus

E-Mail: vhs@hammelburg.de

Internet: vhs.hammelburg.de

TV/DJK-Mitglieder zahlen für die mit * markierten Kurse nur die Hälfte der Kursgebühr.

Inhalt

1.	Für Kinder und Jugendliche	3
2.	Aquatrainig	6
3.	Gymnastik und Fitness	7
4.	Präventionskurse	10

1. Für Kinder und Jugendliche

Babyschwimmen *

In diesem Anfängerkurs für Babys im Alter von 12 Wochen-15 Monaten (+Begleitperson) lernen Sie die wichtigsten und sichersten Griffe, um mit ihrem Kind gemeinsam das Element Wasser zu entdecken. Neben der spielerischen Wassergewöhnung wird die körperliche, geistige und soziale Entwicklung gefördert. Mind. 8, max. 15 Kinder mit Begleitperson

Caroline Laux (Gesundheitsförderung B.A.)

Montag, 8 x ab 30.09.2019, 12.15-12.45 Uhr, Einlass ab 12.00 Uhr

Katharinenschule Fuchsstadt

Kursgebühr: 50,00 € (Eintritt enthalten)

Turnzwerge in Aktion - Bewegung mit Kleinkindern *

Schon die ganz Kleinen haben Spaß an der Bewegung! Wir spielen mit Hilfe von Alltagsgegenständen und turnen auf kleinen Bewegungslandschaften. Die Grob- und Feinmotorik wird angeregt, die Sprachentwicklung wird mit Liedern und Reimen gefördert.

Ab ca. 9 - 18 Monate. Max. 12 Kinder mit Begleitperson

Caroline Laux (Gesundheitsförderung B.A.)

Mittwoch, 14.00-14.45 Uhr, 6 x ab 25.09.2019

TV/DJK Sporthalle im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 30,00 €

Fit mit Kid - das Outdoor-Training für Mütter und Babys *

Sie möchten nach der Schwangerschaft und Geburt wieder fit werden? Dann kommen Sie zu einer gemeinsamen Kraft- und Ausdauerunde mit flottem Walking und einem Workout für den gesamten Körper. Das Training kann mit jedem Fitnessstand und jedem Buggy/Kinderwagen ausgeführt werden. Der Kurs ersetzt keine Rückbildungsgymnastik!

Caroline Laux (Gesundheitsförderung B.A.)

Dienstag, 14.00-14.45 Uhr, 6 x ab 24.09.2019

Treffpunkt TV/DJK Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 30,00 €

Abenteuerturnen *

Ein Kurs für Buben zwischen 6 und 8 Jahren, die Freude an der Bewegung und Turnen an Klein- und Großgeräten haben. Neben unterschiedlichen kleinen Spielformen können zahlreiche Geräte probiert und Fähigkeiten verbessert werden. Außerdem sorgen größere Parcours für umfangreiches Training verschiedener Bewegungsformen, die gesundes Schwitzen mit Spaß verbinden.

FSJ-Übungsleiter des TV/DJK Hammelburg e.V.

Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr, 8 x ab 26.09.2019

TV/DJK Sporthalle im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 30,00 €

Akrobatik für Kinder – Turnen einmal anders *

Im körperlichen Miteinander-Umgehen entstehen Bewegungsaufgaben, kleine Kunststücke bis hin zu Menschenpyramiden. Der Kurs eröffnet Möglichkeiten kreativ mit dem Körper umzugehen (unterstützend, haltend, schwebend) und Verantwortung zu übernehmen. Turnerische Grundlagen werden hier anders erfahren und gefördert.

Teilnehmeralter: 8 – 12 Jahre

Bitte mitbringen: Enge Sportkleidung und Turnschlappchen, Trinkflasche, Haargummi. Mind. 5, max. 11 Kinder

Kristin Fella

Donnerstag, 15.00-16.00 Uhr, 8 x ab 10.10.2019

TV/DJK Sporthalle im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 24,00 €

Aerobic für Mädchen von 9-12 Jahre *

Wir beginnen zum Aufwärmen mit verschiedenen Aerobic-Schritten. Im Hauptteil werden die ersten Grundschriffe gelernt. Sobald dies gut klappt, werden die Teile zu kleinen Choreographien zusammengesetzt. Der Spaß an der Bewegung steht dabei natürlich im Vordergrund! Neben der Ausdauer werden Koordination und Beweglichkeit gefördert.

Weiterhin gehören Lockerungsgymnastik und Dehnübungen zu unserem Programm. Max. 16 Kinder

Nicole Ziegler

Freitag, 17.30-18.30 Uhr, 10 x ab 27.09.2019

TV/DJK Sporthalle im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 30,00 €



Kinderportschule (KiSS)

Was ist eine KiSS?

Bisher gibt es 50 Kindersportschulen in Bayern mit über 8500 Kindern! Die KiSS bietet ein qualitativ hochwertiges und sportartübergreifendes Bewegungsangebot ab 1,5 Jahren in kleinen Gruppen. Getreu dem Motto „Früh beginnen, spät spezialisieren“ erhalten die Kinder früh eine umfassende sportliche Grundlagenausbildung, ohne dass sie sich für eine spezielle Sportart entscheiden müssen. Zu Beginn bietet sich den Kindern eine abwechslungsreiche Bewegungslandschaft zum Klettern, Balancieren, Hüpfen und Springen. Ab dem Alter von 3 Jahren werden die Kinder im monatlichen Wechsel spielerisch an Leichtathletik, Ballspiele, Akrobatik, Tanz- und Rhythmusschulung, Ringen und Raufen sowie Klettern herangeführt.

Leitung: Caroline Laux, Gesundheitsförderung B.A.

Ausbildungsstufen:

- **KiSS Minis:** 1,5 - 3 Jahre, montags 14.15-15.00 Uhr
- **KiSS Stufe 1:** 3 - 4 Jahre, dienstags 15.30-16.30 Uhr
- **KiSS Stufe 2:** 5 - 6 Jahre, montags 15.00-16.00 Uhr und dienstags 16.30-17.30 Uhr
- **KiSS Stufe 3:** 2. und 3. Klasse, dienstags 17.30-18.30 Uhr und mittwochs 15.00-16.00 Uhr (Outdoor)

Neu

Preise und weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserem separaten Flyer, unserer Internet- oder Facebook-Seite.

2. Aquatraining

Hinweis: TV/DJK-Mitglieder zahlen für die folgenden Aqua-Kurse keine Kursgebühr. Sie müssen lediglich pro Teilnahme eine Eigenbeteiligung von 2,00 € bezahlen. Diese wird vor Ort eingesammelt. Eine Anmeldung ist hier nicht erforderlich.

Aqua-Training und freies Schwimmen

Der gute Start in die Woche mit Lebensenergie und Gesundheit aus dem Wasser. Besonders für Ältere geeignet.

Unterschiedliche Trainer

Montag, 08.00-08.45 Uhr, 10 x ab 07.10.2019

Saaletalbad

Kursgebühr: 50,00 € (Eintritt enthalten)

Aqua-Training - Aqua-Power - Aqua-Fit

Sportliches Training im Flach- und Tiefwasserbereich.

Gelenkschonende Verbesserung der Ausdauer, Kraft und der Beweglichkeit. Mehr Lebensenergie durch Freude aus dem Wasser. Gut für Ihren Rücken!

Alle Altersgruppen.

Rita Schlereth

Montag, 15.00-16.00 Uhr, 10 x ab 07.10.2019

Saaletalbad

Kursgebühr: 55,00 € (Eintritt enthalten)

Aqua-Training - Aqua-Power - Aqua-Fit

Sportliches Training im Flach- und Tiefwasserbereich.

Gelenkschonende Verbesserung der Ausdauer, Kraft und der Beweglichkeit. Mehr Lebensenergie durch Freude aus dem Wasser. Beugt Rückenbeschwerden vor.

Alle Altersgruppen

Lieselotte Fella-Schäder/Rita Schlereth

Mittwoch, 21.00-21.45 Uhr, 10 x ab 09.10.2019

Saaletalbad

Kursgebühr: 50,00 € (Eintritt enthalten)

Aqua-Training - Aqua-Power - Aqua-Fit

Sportliches Training im Flach- und Tiefwasserbereich.
Gelenkschonende Verbesserung der Ausdauer, Kraft und der Beweglichkeit.

Mehr Lebensenergie durch Freude aus dem Wasser. Beugt Rückenbeschwerden vor.

Alle Altersgruppen

Rita Schlereth/Lieselotte Fella-Schäder

Donnerstag, 20.45-21.45 Uhr, 10 x ab 10.10.2019

Saaletalbad

Kursgebühr: 55,00 € (Eintritt enthalten)

3. Gymnastik und Fitness

Fit mit Kid - das Outdoor-Training für Mütter und Babys *

Sie möchten nach der Schwangerschaft und Geburt wieder fit werden?
Dann kommen Sie zu einer gemeinsamen Kraft- und Ausdauerunde mit flottem Walking und einem Workout für den gesamten Körper. Das Training kann mit jedem Fitnessstand und jedem Buggy/Kinderwagen ausgeführt werden.

Caroline Laux (Gesundheitsförderung B.A.)

Dienstag, 14.00-15.00 Uhr, 6 x ab 24.09.2019

Treffpunkt TV/DJK Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 30,00 €

Skigymnastik...Fit nicht nur beim Skifahren *

Mit einem abwechslungsreichen Fitnessprogramm – Ausdauer-Kräftigung – Koordination-Dehnen-Strecken in den Winter. Für alle geeignet, die Spaß und Freude an Bewegung haben. Abwechslungsreich durch buntes Referententeam

Sandra Oschmann, Silke Schäfer, Michael Hannawacker, Peter Geuthner

Mittwoch, 20.15-21.30 Uhr, 10 x ab 02.10.2019

Sporthalle 1 Frobenius-Gymnasium

Kursgebühr: 40,00 €

Powergymnastik – Mit Power in den Tag *

Für Damen mit Spaß an der Bewegung

Herz-Kreislauftraining und Kräftigung durch Elemente aus Aerobic, Muskeltraining und Entspannung

Regina Knobel

Mittwoch, 09.00-10.00 Uhr, 10 x ab 25.09.2019

TV/DJK Sporthalle im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 30,00 €

Faszien-Meridiane-Pilates: ein starkes Team *

Ein ganzheitliches und abwechslungsreiches Training für Körper und Seele. Da Faszien den ganzen Körper umhüllen und in jeder Dimension bewegt werden wollen, wird das in diesem Kurs mit gezielten Übungen und der Hilfe von Softbällen, Blackrolls und Brasils trainiert. Zusätzlich wird durch die Kombination mit dem Pilatetraining noch ein weiterer Anreiz für die Muskeln geschaffen. Ziel ist es, dass wir gemeinsam einen neuen Wohlfühlkörper schaffen und uns mit Leichtigkeit und Geschmeidigkeit der Umgebung anpassen. Bist Du dabei?

Max. 16 Teilnehmer

Annette Hannawacker

Dienstag, 10.10-11.10 Uhr, 10 x ab 24.09.2019 oder

Mittwoch, 20.10-21.10 Uhr, 10 x ab 25.09.2019

TV/DJK Sporthalle im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 50,00 €

Gymnastik für Frauen und Männer ab 50 Jahren *

Wir kräftigen mit und ohne Hilfsmittel unseren Körper, fördern das Zusammenspiel unserer Muskeln und verbessern unsere Beweglichkeit.

Helma Schaub

Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr, 10 x ab 25.09.2019

TV/DJK Sporthalle im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 30,00 €

Effektives Rückentraining am Abend *

Ziel dieses Kurses ist es, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu stärken sowie die Beweglichkeit und die Haltung zu verbessern. Damit werden Rückenbeschwerden vorgebeugt oder diese gemindert. Das abwechslungsreiche Training wird ohne und mit Kleingeräten, wie z.B. Theraband, Tubes oder Blackroll durchgeführt.

Außerdem lernen Sie kurze Übungen kennen, die Sie zu Hause, während der Autofahrt oder am Büroschreibtisch integrieren können. Gymnastikmatten sind vorhanden, evtl. ein Handtuch mitbringen

Caroline Laux (Gesundheitsförderung B.A.)

Mittwoch, 17.45-18.30 Uhr, 8 x ab 09.10.2019

TV/DJK Sporthalle im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 40,00 €

Karate Anfängerkurs *

Teilnehmer Anfänger und Wiedereinsteiger ab 14 bis 60 Jahre

Joachim Pabst

Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr, 8 x ab 10.10.2019

TV/DJK Sporthalle im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 30,00 €

Kobudo/Stockkampf – Anfängerkurs *

Eine traditionelle alte Kampfkunst. Für Anfänger ab 16 Jahre

Joachim Pabst

Freitag, 18.30-20.00 Uhr, 8 x ab 11.10.2019

TV/DJK Sporthalle im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 30,00 €

Fitness für Männer 40+ *

Ein kurzweiliges Fitnessprogramm für Jedermann, zur Kräftigung der Muskulatur und Erhaltung der Beweglichkeit mit Elementen aus dem Yoga, Qi Gong und Pilates. Der Schwerpunkt liegt auf Rückentraining. Kleine Spiele und Koordinationsübungen wecken neuen Spaß an der Bewegung.

Dieter Prinz

Montag 20.15-21.00 Uhr, 10 x ab 30.09.2019

Saaletalhalle Halle 3, Hammelburg

Kursgebühr: 30,00 €

4. Präventionskurse

Hinweis: Für die folgenden Präventionskurse mit ° können sie von ihrer Krankenkasse einen finanziellen Zuschuss bis zu 100% erhalten. Dazu müssen sie sich vor Kursbeginn mit ihrer Krankenkasse in Verbindung setzen.

Autogenes Training °

In diesem Kurs lernen Sie die Techniken des Autogenen Trainings nach J.H. Schultz um nachhaltig auf körperlicher und seelischer Ebene zu entspannen und Stress abzubauen, aber auch um Erkrankungen vorzubeugen. Weiterhin gibt es Tipps zur Vermeidung von Stressfallen. Sie erhalten umfangreiche Teilnehmerunterlagen.

Bitte Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Maximale Teilnehmerzahl: 10

Caroline Laux (Gesundheitsförderung B.A.)

Montag, 16.15-17.45 Uhr, 8 x ab 07.10.2019

TV/DJK Gymnastikraum im Vereinsheim Hammelburg

Kursgebühr: 80,00 €, TV/DJK Mitglieder 60,00 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson °

Diese Technik zur Muskelentspannung beruht auf der gezielten An- und Entspannung verschiedener Körperregionen. Durch diesen Kontrast erleben Sie eine bewusste Entspannung, finden zur inneren Ruhe und schulen Ihre Körperwahrnehmung für Spannungszustände. Bei Alltagsstress können Sie die Muskulatur gezielt lockern und schnell und effektiv entspannen. Teilnehmerunterlagen inklusive.

Bitte Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Maximale Teilnehmerzahl: 10

Caroline Laux (Gesundheitsförderung B.A.)

Mittwoch, 18.30-20.00 Uhr, 8 x ab 09.10.2019

TV/DJK Gymnastikraum im Vereinsheim Hammelburg

Kursgebühr: 80,00 €, TV/DJK Mitglieder 60,00 €

Mach mit – bleib fit!

Stand: 13.06.2019