



# ASV Michelfeld

## Kursplan Herbst/ Winter 2024

- Für Kinder und Erwachsene -

Fußball  
Fitness  
Fasching  
& Feiern!

Kurs	Start	Uhrzeit	Dauer	Beschreibung
Kinderturnen	17.09.24	Dienstags, Gruppe 1: 16.00 - 16.45 Uhr Gruppe 2: 17.00 - 17.45 Uhr	Wöchentlich (Ausnahme Ferien)	KITU-Gruppe 1: Für Kinder im Alter von 3 bis 4 Jahre. KITU-Gruppe 2: Für Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahre.  Das <b>vielseitige Spielen, Bewegen und Fertigkeitlernen</b> an und mit Geräten bietet den Kindern Bewegungs- und Erfahrungsräume, die sie für eine <b>gesunde Entwicklung</b> benötigen.
Kinderturnen (für Grund- schüler)	27.09.24	Freitags, 15.00 – 16.00 Uhr	Wöchentlich (Ausnahme Ferien)	Für Kinder Im Kinderturnen wollen wir <b>Freude an der Bewegung</b> vermitteln und sportliche Grundlagen <b>wie Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer</b> schaffen.
<b>Bewegen statt Schonen (Rückentraining)</b> 	25.09.24  26.09.24	Mittwochs, 17.30 - 18.30 Uhr  Donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr	Zehn Stunden  Zehn Stunden	Das <b>präventive Gesundheitssportprogramm</b> ist ein Konzept zur <b>Gesundheitsförderung</b> . Durch den Einsatz <b>funktioneller Gymnastik</b> , teils mit Handgeräten, wird der Körper gekräftigt, gedehnt und stabilisiert. Der Kurs ist ausgerichtet für <b>gesunde Erwachsene</b> (Neu-/Wiedereinsteiger), die vordergründig an der Schulung einer <b>rückengerechten Haltung und Bewegung</b> interessiert sind.  →Zertifizierter Kurs. Die Kursgebühr kann bei der Krankenkasse eingereicht werden.
<b>BodyFit</b>	25.09.24	Mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr	Zwölf Stunden	Nach dem Warm-up mit <b>Cardio-Training</b> folgen unter anderem Elemente der <b>Bauch-Beine-Po-Stunden, Bodystyling- und Bodyweight-Stunden</b> . Teils werden auch Handgeräte mit eingebaut. Durch die Übungen werden <b>Kraft, Flexibilität und Balance</b> miteinander verbunden. <b>Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirken von Rückenschmerzen sowie Stressabbau</b> sind positive Effekte des Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital.

Alle Indoor-Kurse finden im Pfarrzentrum St. Otto in Michelfeld statt.

Der Eingang befindet sich In den Striemen 17 (Adresse des Katholischen Kindergartens St. Otto) auf der rechten Seite des Gebäudes nach den Treppen unten links.

Stand: Mittwoch, 24.07.2024



# ASV Michelfeld

## Kursplan Herbst/ Winter 2024

- Für Kinder und Erwachsene -

Fußball  
Fitness  
Fasching  
& Feiern!

Kurs	Start	Uhrzeit	Dauer	Beschreibung
Fit over 60's	30.09.24	Montags, 17.30 – 18.30 Uhr	Zehn Stunden	Anspruch und Ziel dieses Kurses ist es, ein <b>seniorengerechtes Sportprogramm</b> anzubieten. <b>Koordinationstraining, Gymnastik, Förderung des Gleichgewichtssinns und der Beweglichkeit</b> runden das Trainingsprogramm ab. Der Kurs ist für Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren. Kursgebühr: Mitglieder frei, Nicht-Mitglieder 40€.
Functional Training	26.09.24	Donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr	Zwölf Stunden	<b>Abwechslungsreiches und motivierendes Ganzkörper-Training</b> , bei dem Intervalltraining (Tabata, HIIT UP, etc.) und Functional-Flows teilweise mit Handgeräten eingesetzt werden. <b>Funktionelles Training</b> beinhaltet Bewegungen, die spezifisch sind in <b>Koordination und Mechanik</b> . Ebenso wird das <b>Herz-Kreislauf-System</b> trainiert.
Nordic Walking	05.10.24	Samstags, 09.00 - 10.00 Uhr	Wöchentlich	<b>Fit ins Wochenende mit Nordic Walking!</b> Treffpunkt: Wanderparkplatz am Bahnhof in Michelfeld. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen!
Perfect Body Trainingsmix	16.09.24	Montags, 19.00 – 20.00 Uhr	Zehn Stunden (Ausnahme Ferien)	Mit verschiedenen Trainingsarten wird <b>der Körper gestärkt, ausdauernder, geformter, flexibler</b> . Das <b>Ganzkörperfitness-Programm</b> wird teils mit und ohne Handgeräte und motivierender Musik sowie abwechslungsreiche Übungen geboten. Ein <b>Stretching</b> zum Schluss rundet das Ganze ab. Der Kurs ist für Neu- und Wiedereinsteiger sowohl auch für bereits Sportbegeisterte. Lasst euch überraschen!

### Nähere Informationen und Vorab-Anmeldung bei den jeweiligen Übungsleiterinnen:

Kerstin Seeser, Telefon 09643/205386 (Kinderturnen).

Lea Sporer, Telefon 0175/1459444 (Kinderturnen für Grundschüler).

Ingrid Leisner, Telefon 0152/01941672 (Bewegen statt schonen, Bodyfit, Functional-Training).

Sophie Lehner, Telefon 0174/1426794 (Fit over 60's).

Sabine Raschke, Telefon 09643/916394 (Nordic Walking).

Magdalena Weber, Telefon 0160/97017791 (Perfect Body Trainingsmix).

Alle Indoor-Kurse finden im Pfarrzentrum St. Otto in Michelfeld statt.

Der Eingang befindet sich In den Striemen 17 (Adresse des Katholischen Kindergartens St. Otto) auf der rechten Seite des Gebäudes nach den Treppen unten links.

Stand: Mittwoch, 24.07.2024