Zeiten und Orte

11.00 – 11.45 Uhr	
Halbe Halle	Jump & Workout mit Kerstin
Halbe Halle	Fit und beweglich im Alter mit Andrea F.
Anbau	Bauch, Beine, Po mit Alea
15 Minuten Pause	

12.00 – 12.45 Uhr	
Halbe Halle	Jumping Fitness mit Kerstin
Halbe Halle	Bodystyling mit Steffi
Anbau	Step-Aerobic für Anfänger mit Andrea F.
30 Minuten Mittagspause	

13.15 – 14.00 Uhr	
Halbe Halle	Das gute alte Zirkeltraining, aber mit dem Trampolin mit Kerstin
Halbe Halle	Mobility mit Steffi
Anbau	Ashtanga Yoga für Anfänger mit Andrea H.
15 Minuten Pause	

14.15 – 15.00 Uhr	
Halbe Halle	RückenFit mit Alea
Halbe Halle	Frauenfitness mit Andrea F.
Anbau	Dance-Fit mit Steffi
15 Minuten Pause	

15.15 – 16.00 Uhr	
Halbe Halle	Entspannung mit Alea
Halbe Halle *	MultiFit mit Lisa
Anbau	Ashtanga Yoga mit Andrea H.

* bei gutem Wetter draußen

Alle Fakten im Überblick

Wann?
Samstag, 17. Mai 2025 von 11 bis 16 Uhr

Wo?
Sporthalle Harderberg
Schulstraße 20a
49124 Georgsmarienhütte

Wer darf mitmachen?
Alle, die Lust auf Bewegung haben - egal, ob ihr Mitglied im SV Harderberg seid oder nicht!

Kosten?
Die Teilnahme ist kostenlos - aber ein Spendenschwein freut sich über Futter :-)

Mittagspause?
Es gibt belegte Brötchen, Obst und Getränke im Vereinsheim.

Noch Fragen?
Dann meldet euch gerne per E-Mail bei Lisa Wilker: lisa.wilker@sv-harderberg.de

Anmeldung!
(Bis zum 14. Mai möglich)

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich (vereinzelte spontane Teilnahme ist möglich)!

Bitte scannt für die Anmeldung den QR-Code und füllt das Anmeldeformular aus.

Mit erfolgreicher Anmeldung bekommt ihr eine automatische Bestätigung per E-Mail.

Falls ein Kurs schon ausgebucht sein sollte, werden wir euch noch einmal separat benachrichtigen.

75 JAHRE 1950 2025
DYNAMIK, DIE VERBINDET

SV HARDERBERG e.V. 1950

Samstag, 17. Mai 2025, 11–16 Uhr

FITNESS SCHNUPPERTAG

PROGRAMM

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG DER Stadtwerke Georgsmarienhütte

Alle Kurse im Überblick

Ashtanga Yoga

Ihr lernt das Ashtanga Yoga System mit ersten Haltungen kennen. Es wechseln sich kraftvolle dynamische Übungen mit entspannteren Dehnungshaltungen ab. Findet Entspannung in der Anspannung und spürt eure eigenen körperlichen Grenzen.

Mitzubringen: Bequeme, eng anliegende Kleidung, ein Handtuch

Für Anfänger wie auch Erfahrenere

Bauch, Beine, Po

Der Klassiker: für alle, die ihre „Problemzonen“ stärken wollen. Spaß und moderates Auspowern stehen dabei im Vordergrund.

Für Anfänger wie auch Fortgeschrittene

Bodystyling

Ein spezielles, intensives Workout für die Straffung von Bauch, Beine und Po. Bei fetziger Musik wird dein Körper gekräftigt, geformt und definiert.

Mitzubringen: Hallenturnschuhe, Handtuch und Getränk

Für jedermann geeignet

Dance-Fit

Hier erwartet dich ein Herz-Kreislauftraining mit flotter Musik und verschiedenen Schrittfolgen, perfekt für Ausdauer und Koordination.
Der Workshop ist für alle möglich, die Spaß und Lust auf Bewegung zur Musik haben.

Für jedermann geeignet

Das gute alte Zirkeltraining, aber mit dem Trampolin

Zirkeltraining auf moderne Weise mit dem Material Trampolin neu interpretiert (ohne Springen). Dadurch entsteht ein intensives Krafttraining in Intervallform.

Für jedermann geeignet

Entspannung

Entspannen in Bewegung und in Ruhe, deinen Körper wahrnehmen und auf dich selbst achten. Für alle, die eine Auszeit vom Alltag brauchen und sich selbst etwas Gutes tun wollen.

Mitzubringen: etwas zum Überziehen, rutschfeste Socken

Für jedermann geeignet

Fit und beweglich im Alter

Ein Workshop passend für jung gebliebene Senior*innen, die sich in der Gruppe fit halten möchten und Spaß an körperlicher Aktivität haben. Muskelkräftigung, Koordinations- und Gleichgewichts- und Dehnübungen stehen im Mittelpunkt dieser Stunde.

Mitzubringen: Hallenturnschuhe und Getränk

Frauenfitness

Eine Kombination aus Bewegung, Muskel- und Koordinationstraining mit Musik, die dich zum Schwitzen bringt. Übungen, bei denen das eigene Körpergewicht eingesetzt wird, kräftigen den ganzen Körper.

Mitzubringen: Hallenturnschuhe, ein Handtuch für die Matte, Getränk.

Passend für Frauen, (um die 50 Jahre und aufwärts) die Lust auf Bewegung und „sich anstrengen“ haben.

Jump & Workout

Das effektive Ausdauertraining auf dem Mini-Trampolin gepaart mit funktionellen Kräftigungsübungen verschmelzen zu einem starken Mix für Herz und Muskeln.

Nicht geeignet für Schwangere, Stillende, Menschen mit künstlichen Gelenken und Menschen mit akutem Bandscheibenvorfall.

Jumping Fitness

Ein Ganzkörpertraining auf dem Mini-Trampolin mit hohem Ausdaueranteil, koordinativen Anteilen und durch die fetzige Musik mit guter Laune-Garantie.

Nicht geeignet für Schwangere, Stillende, Menschen mit künstlichen Gelenken und Menschen mit akutem Bandscheibenvorfall

Mobility

Mobility Training kombiniert verschiedene Beweglichkeitsübungen, die den Bewegungsradius deines Körpers vergrößern, Flexibilität u. Gleichgewicht fördern. Der Workshop ist für alle möglich, die Spaß und Lust auf Bewegung haben.

Für jedermann geeignet

MultiFit (bei gutem Wetter draußen)

Ganzheitliche Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Körpers. Zu motivierender Musik werden die unterschiedlichen Muskelgruppen mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten intensiv trainiert.

Mitzubringen: eigene Gymnastikmatte mitbringen, falls vorhanden, ansonsten reicht ein Handtuch

Für jedermann geeignet

Step-Aerobic für Anfänger

Step-Aerobic beinhaltet Ausdauer- und Koordinationstraining mit einem Stepbrett. Trainiert werden Grundschritte und eine leicht zu erlernende Schrittkombination mit Musik.

Mitzubringen: Hallenturnschuhe und Getränk.

Nicht geeignet für Herzkranke

RückenFit

„Ich hab Rücken!“ - du erkennst dich wieder?! Dann bist du hier genau richtig! Egal, ob du vorsorgen oder dein Problemchen bekämpfen möchtest. Wir machen deinen Rücken fit!