

Erwachsene

Aktive Senioren

Durch altersgerechte Kräftigungs-, Mobilisations- und Entspannungsübungen wird versucht, Ihre Gesundheit und Wohlbefinden in geselliger, sportlicher Runde zu erhalten bzw. zu steigern.

Aroha®

Ein effektives und unkompliziertes Gesundheitstraining im 3/4 Takt. Festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit und Verbesserung der Ausdauer.

Badminton

Die Sportart erfordert wegen der Schnelligkeit und der großen Laufintensität eine hohe körperliche Fitness.

Bauch, Beine, Po

Hier ist der Name Programm - knackig wirds, damit es knackig bleibt!

Beckenboden

Beinhaltet effektive Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Zur Prävention und auch nach der Schwangerschaft oder einer überstandenen Erkrankung.

BodyFit

Ein hoch effizientes, funktionelles Ganzkörpertraining, das durch den Einsatz von Zusatzgeräten wie Kurzhanteln, Medizinball, Tube uvm. unterstützt wird.

BodyMix

Ein sehr abwechslungsreiches Training zur Förderung des Wohlbefindens und zur Stärkung der Körperhaltung und Muskulatur, gepaart mit Ausdauereinheiten.

BootCamp

Hochintensives Workout an der frischen Luft. Hier kann jeder an seine Grenzen gehen und vielleicht auch darüber hinaus. Schwitzen garantiert!

CardioMix

Ein hoch effizientes Ausdauertraining, zur Steigerung der aeroben Ausdauer, kombiniert mit Kräftigungsübungen. Motivierende Musik unterstützt dieses Training und Schwitzen in der Gruppe.

DanceMix

Erlerne unterschiedliche Choreografien aus Tanzstilen wie Streetdance, Jazzdance, Hip Hop und Showdance.

FaszienFit

Ganzkörpertraining für das muskuläre Bindegewebe mit Einsatz der Faszienrolle.

Fit & Gesund - GESUNDHEITSKURS

Das neue Rückenprogramm! Gezielte Mobilisations-, Stabilisations-, Dehnungs- oder Kräftigungsübungen gepaart mit Entspannung führen zu einem guten Körpergefühl. **Krankenkassenbezuschung möglich.**

FitMix

Abwechslungsreiche, funktionelle Gymnastik für den ganzen Bewegungsapparat. Hier werden alle Muskeln beansprucht.

Karate www.sgs-karate.de

Stilrichtungsoffenes Karate im Shotokan Stil als Breitensport und Wettkampfsport.

KravMaga - 10-er Kurs

Das moderne Selbstverteidigungssystem ist einfach zu erlernen und äußerst effektiv in der Anwendung. Auch Prävention und Deeskalation sind feste Bestandteile des Systems. Anmeldung erforderlich!

LadyFit

NUR für die Damen! Es geht neben den Klassikern wie Bauch, Beine und Po auch darum, die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern.

Lauftreff

Lauftraining mit unterschiedlichen Trainingsmethoden.

Pilates

Pilates ist ein Dehn- und Kräftigungstraining, bei dem die Muskulatur des Rumpfes gestärkt wird.

PowerFitness

Powerfitness ein abwechslungsreicher Mix aus Ausdauer, Ganzkörperkräftigung-, Stabilisations- und Koordinationsübungen in der Halle oder im Freien. Training mit und ohne Klein- und Großgeräten, im Zirkel oder dynamisch in der Gruppe zu motivierender Musik, so bleibt man fit, aktiv und in Form.

WalkingFit

Die Kombination aus Walking und Fitness trainiert neben der Ausdauer auch die Kraftfähigkeit!

Krankenkassenbezuschung möglich.

Yoga - 10-er Kurs

Yoga bietet einen Anker in der immer kurzweiligeren Welt. Sich fließend mit dem Atem bewegen, dabei den Alltag vergessen und ganz bei sich sein. Das Pulsieren zwischen Dynamik und Statik, dabei geerdet, standhaft und frei. Das alles schenkt Yoga. Anmeldung erforderlich!

Und hier ist der Name Programm:

- > Basketball
- > Beach-Volleyball
- > Faustball (Aktive und Senioren)
- > Fussball für Menschen mit Einschränkungen
- > Fussball (Herren, Freizeit, AH)
- > Tischtennis
- > Volleyball