



Unser Programm für das 2. Halbjahr 2011

Abt. Freizeitsport

Mehr Flexibilität – mehr Möglichkeiten für Mitglieder und Nichtmitglieder

Sporttreiben von Montag bis Freitag unter der sach- und fachkundigen Anleitung unserer qualifizierten Trainerinnen sowie Sport- und Gymnastiklehrerinnen! Allein mit ihrem Jahresbeitrag können unsere Mitglieder alle unsere Angebote (außer Kurse*) nutzen.

Mitglieder brauchen lediglich für unser spezielles Gesundheitsprogramm „Rücken und Wirbelsäule“ Zehnerkarten zu 20,00 €. Viele Krankenkassen geben hierbei Zuschüsse. Die Teilnehmerkarte für **Nichtmitglieder** zu 40,00 € ist für das gesamte Programm der Abteilung Freizeitsport (außer Kurse*) gültig.

Zehnerkarten können bei den jeweiligen Sportangeboten per Lastschrift bei den Trainerinnen erworben werden. Zusätzlich können Sie Teilnehmerkarten auch dienstags von 10.00 – 12.00 Uhr und donnerstags von 17.00 – 19.00 Uhr gegen bar in unserer Geschäftsstelle, Hauptstraße 15 im VHS-Gebäude kaufen.

Probieren Sie unsere Sportangebote aus und freuen Sie sich über die Möglichkeit, sportliche Aktivitäten flexibel in Ihr Alltagsleben zu integrieren.

*) Kursgebühren für Mitglieder und Nichtmitglieder

Unser Angebot auf einen Blick!

Für Erwachsene

Gymnastik und Fitness für Damen +50

montags in der Buchhaldenhalle

20.00 – 21.00 Uhr

Leitung: Andrea Löhmann, Elke Matzig

Bodystyling

montags im Gymnastikraum Buchhaldenhalle

19.00 – 20.00 Uhr

Leitung: Angelika Gerbeth

Fitness-Sport für Sie & Ihn

mittwochs in der Buchhaldenhalle

20.00 – 21.00 Uhr

Leitung: Angelika Gerbeth, Andrea Löhmann



Vormittagsgymnastik für Sie & Ihn

**Spezielle Gesundheitsprophylaxe für Damen und Herren
Funktionelle Ganzkörpergymnastik mit Schwerpunkt „Rücken und Wirbelsäule“**

freitags in der Sonnenberghalle

8.00 – 9.00 Uhr

Kursangebot mit Zehnerkarte

SVA-Mitglieder 20,00 €

Nichtmitglieder 40,00 €

Leitung: Sigrid Zweigart

Kostenübernahme bei vielen Krankenkassen möglich! Teilnehmerkarten zur erwerben bei Frau Zweigart und in der Geschäftsstelle der SpVgg Aidlingen. Zehnerkarten für Nichtmitglieder auch zur Benutzung bei allen weiteren Angeboten der Abteilung Freizeitsport.

Nordic Walking und Gymnastik in freier Natur für (Wieder-) Einsteiger

Ab dem **6. Oktober 2011** treffen wir uns wieder jeden Donnerstag um **18:00 Uhr auf dem Parkplatz Sonnenberghalle.**

Bitte denkt an helle Kleidung und an eure Reflektoren!

Interessierte sind zum Schnuppern herzlich eingeladen.

Leitung: Birgit Teichmann

SKIGYMNASTIK – Fit für die Piste

Ab 7. Oktober 2011 bis Ende März 2012

Das Training mit fetziger Musik ist besonders auf die beim Skifahren geforderten Muskelgruppen abgestimmt. Durch Konditions-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen erhalten Sie die nötige Power für die Piste. Auch wenn Sie nicht auf die "Piste" gehen eignet sich unser Training um fit durch den Winter zu kommen.

Freitags, 18:30 bis 19:30 Uhr, Buchhaldenhalle

Leitung: Birgit Teichmann

Für Mitglieder der Abteilung Freizeitsport frei, Nichtmitglieder 2,-- Euro/Stunde, zu bezahlen bei der Übungsleiterin.



Für Kinder

„Fit Kids“

Kinder ab 1 ½ Jahren mit einer Begleitung

freitags in der Sonnenberghalle

1. Gruppe 9.00 – 9:50 Uhr

2. Gruppe 9:50 – 10:40 Uhr

Leitung: Sigrid Zweigart

(Fragen und Anmeldung bei S. Zweigart, Tel. 07056/3296)

Vorschulturnen

dienstags in der Sonnenberghalle

Achtung – Änderung kurzfristig möglich!

14:00-14:45 Uhr, 3- bis 4 Jährige

14:45-15:30 Uhr, 5- bis 6-Jährige

Einstieg jederzeit möglich

Leitung: Ute Benz



Unsere Kurse

Für Kinder und Jugendliche

Let's Dance!

Unsere Hip-Hop/Jazztanz-Gruppe für Kinder ab 8 Jahren und Jugendliche
jeden **Donnerstag, zwischen 18:00 - 19:00 Uhr.**

Alexandra Weber erarbeitet mit Euch coole Tänze auf verschiedene Songs.

Wo: Buchhaldenhalle, Gymnastikraum
Wann: Donnerstags von 18:00 - 19:00 Uhr

Anmeldung erforderlich bei Alexandra Weber, Tel.-Nr. 01724238579.

Gebühr (halbjährlich) günstiger als letztes Jahr:
Mitglieder: 45,-- Euro
Nichtmitglieder: 55,-- Euro

Gebühr (halbjährlich):
Mitglieder: 50,-- Euro
Nichtmitglieder: 60,-- Euro

Wer schon im 1. Halbjahr teilnahm zahlt für das 2. Halbjahr nur noch
40,-- Euro (Mitglieder) bzw. 50,-- Euro (Nichtmitglieder)!

Für Erwachsene

**„Fit durch Ganzkörpertraining“
(Start neuer Kurs – 21. September 2011)**

Ein ausführliches körperliches Training mit dem Ziel, möglichst viele Muskeln zu stärken, die Beweglichkeit zu fördern, Verspannungen zu lösen und das Wohlbefinden zu steigern.

Dieser Kurs richtet sich alle, die gerne wieder einsteigen möchten und aktiv ihre Gesundheit erhalten bzw. verbessern möchten.

Termin: mittwochs 8:30 – 9:30 Uhr Buchhaldenhalle – Gymnastikraum

Die Kursgebühr beträgt 75,00 Euro und beinhaltet 12 Stunden.
Teilweise wird der Kurs von Krankenkassen bezuschusst.
Fragen und Anmeldung bei S. Zweigart, Tel. 07056/3296.

Sprechen Sie mit unseren Übungsleiterinnen oder rufen Sie uns an (Tel. 07034 – 63342). Sie finden uns auch im Internet unter <http://www.sv-aidlingen.de/freizeitsport/>