

WORKOUT

by Sabrina Schebesta

Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr – ZUMBA

ZUMBA® Fitness ist eine Mischung aus lateinamerikanischen Rhythmen und gezieltem Ganzkörper-Training, das mit einer ganzen Menge Spaß zum Bewegen einlädt! Ein Kurs voll Power und Leidenschaft.

Bitte Handtuch und Wasser mitbringen!



Kooperationskurs ab 10.01.2017 fortlaufend
Kursgebühr: 10er-Karte exklusiv für fitplus-Mitglieder zum Vorzugspreis von 45,00 €
Treffpunkt: Kursstudio beim Zoepptex, Heidenheimer Str. 80, Bolheim
Leitung: Sabrina Schebesta

Donnerstag, 19:30 - 20:30 Uhr – PILOXING

Boxen+Pilates+Tanz motiviert mit passender und schneller Powermusik. Herz-Kreislauf-Fusion integriert Spitzenforschung und Fitness-Techniken, um maximal Kalorien zu verbrennen und die Ausdauer zu verbessern.



Kooperationskurs ab 12.01.2017 fortlaufend
Kursgebühr: 10er-Karte exklusiv für fitplus-Mitglieder zum Vorzugspreis von 45,00 €
Treffpunkt: Kursstudio beim Zoepptex, Heidenheimer Str. 80, Bolheim
Leitung: Sabrina Schebesta

Unsere Kurse sind nach Fitness-Stufen eingeteilt, damit Sie den für Sie passenden Kurs einfacher auswählen können:

Fitness-Stufe 1

Unsere Kurse für Einsteiger und Wiedereinsteiger. Die Kursinhalte sind auf die Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion, Beweglichkeit, Mobilität und Kräftigung ausgerichtet. Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Sporttreiben stehen im Vordergrund!

Fitness-Stufe 2

Sport mit Wellness-Faktor! Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden werden in diesen Kursen mit einem anspruchsvollen Bewegungsprogramm kombiniert.

Fitness-Stufe 3

Hier geht's zur Sache! Neueste Trends, die eine gewisse Grundfitness erfordern, aber jede Menge Spaß bringen. Testen Sie Ihre persönlichen Grenzen.

• Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

© Sabine Langer 2017

Anmeldung und Informationen:

fitplus-Sportstudio im HellensteinBad aquarena
Friedrich-Pfenning-Straße 24, 89518 Heidenheim
Telefon 07321 / 42232, Telefax 07321 / 279230

Öffnungszeiten:

Montag	12.00 - 21.00 Uhr
Dienstag bis Freitag	09.00 - 21.00 Uhr
Samstag	10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag	09.30 - 16.00 Uhr

hsb-Geschäftsstelle

Wilhelmstraße 198, 89518 Heidenheim
Telefon 07321 / 22660, Telefax 07321 / 20770

Öffnungszeiten:

Montag und Donnerstag	14.00 - 18.00 Uhr
Dienstag und Mittwoch	09.00 - 13.00 Uhr
Freitag	09.00 - 12.00 Uhr

Anmeldung online und Infos unter:

www.hsb1846.de/fitplus/kursanmeldung

 hsb Sportstudio fit plus

Auszeichnungen und Kooperationen

- PLUSPUNKT GESUNDHEIT des DTB, eine Auszeichnung für besondere Gesundheitssport-Angebote im Verein.
- Unser Partner in Ernährungsfragen: Sandra Strehle, GenussPunkt Praxis für Ernährungstherapie
- AOK – Partner in der Reha und Prävention



koppdruck
layout · print · finishing



KURSE PROGRAMM 2017



Anmeldung und Informationen:
www.hsb1846.de/fitplus

Montag

18:00 - 19:00 Uhr fit + aktiv für Sie und Ihn

Wirbelsäulengymnastik, Koordinationstraining, Bauch-, Beine- und Rumpfkraftigung mit anschließendem Dehnprogramm. Neben der Bewegung stehen in diesem Kurs auch Gemeinschaft und Spaß im Vordergrund.

Kurs-Nr.: 7101 10 Treffen ab 16.01.2017
Kurs-Nr.: 7201 10 Treffen ab 24.04.2017
Kurs-Nr.: 7301 10 Treffen ab 18.09.2017
Kursgebühr: hsb-Mitglieder 25,00 €
Nichtmitglieder 65,00 €
Treffpunkt: Mittelrainturnhalle
Leitung: Julia Maier, ÜL Aerobic

NEU!

18:30 - 19:30 Uhr Dynamisches Rückentraining

Mit Hilfe verschiedenster Übungen und Kleingeräten wird der ganze Körper schonend im Kraftausdauerbereich stabilisiert und gekräftigt.

Kurs-Nr.: 7114 10 Treffen ab 09.01.2017
Kurs-Nr.: 7214 10 Treffen ab 04.04.2017
Kurs-Nr.: 7314 10 Treffen ab 12.09.2017
Kursgebühr: hsb-Mitglieder 25,00 €
Nichtmitglieder 65,00 €
AOK-Mitglieder 58,00 €
Treffpunkt: fitplus Sportstudio, OG aquarena
Leitung: Ute Jacoby, ÜL C



Dienstag

18:00 - 19:00 Uhr Feel well – Pilates

Pilates ist Bodyforming, das die körperliche Leistungsfähigkeit, Balance und Beweglichkeit stärkt. Schonend werden Körperhaltung, Atmung, Koordination, Konzentration und Ausdauer verbessert.

Kurs-Nr.: 7102 10 Treffen ab 11.01.2017
Kurs-Nr.: 7202 8 Treffen ab 05.04.2017
Kurs-Nr.: 7302 10 Treffen ab 13.09.2017
Kursgebühr: hsb-Mitglieder 25,00 / 20,00 €
Nichtmitglieder 65,00 / 52,00 €
Treffpunkt: Voith-Sportzentrum*, Budo2
Leitung: Regina Miola,
DTB Pilates- und Rücken-Trainerin



Mittwoch

18:00 - 19:00 Uhr NIMM 3 Power

Abwechslungsreiches Fitness- und Bewegungsprogramm von Aquafitness über Nordic-Walking und Laufschiene bis hin zu gezieltem Rückenauftauchtaining mit Dehnübungen. Auf Wunsch werden Trainings- und Ernährungspläne erstellt.

Kurs-Nr.: 7104 10 Treffen ab 11.01.2017
Kurs-Nr.: 7204 10 Treffen ab 05.04.2017
Kurs-Nr.: 7304 10 Treffen ab 13.09.2017
Kursgebühr: hsb-Mitglieder 25,00 €
Nichtmitglieder 65,00 €
AOK-Mitglieder 58,00 €
Treffpunkt: Voith-Sportzentrum*, Kleinfeldhalle
Leitung: Ralf Prenting, Dipl.-Sportwissenschaftler



Mittwoch

Mittwoch

19:00 - 20:00 Uhr CrossFitness

CrossFitness bedeutet keine isolierten Übungen an Fitnessgeräten, sondern es wird mit komplexen, klassischen Ganzkörperübungen trainiert. Ein extrem herausforderndes Trainingsprogramm, das jeden Sportler mit Sicherheit an seine Leistungsgrenze bringt.

Kurs-Nr.: 7103 10 Treffen ab 11.01.2017
Kurs-Nr.: 7203 10 Treffen ab 05.04.2017
Kurs-Nr.: 7303 10 Treffen ab 20.09.2017
Kursgebühr: hsb-Mitglieder 25,00 €
Nichtmitglieder 65,00 €
Treffpunkt: Voith-Sportzentrum*, Kleinfeldhalle
Leitung: Sabine Langer, Trainer C

Mittwoch

20:00 - 21:00 Uhr Drums Alive

Wir tanzen zu fetziger Musik mit und um einen Fitball herum und trommeln dazu verschiedene Rhythmen auf dem Ball. Entspannt, baut Aggressionen ab und macht einfach Spaß!

Kurs-Nr.: 7113 10 Treffen ab 11.01.2017
Kurs-Nr.: 7213 10 Treffen ab 05.04.2017
Kurs-Nr.: 7313 10 Treffen ab 13.09.2017
Kursgebühr: hsb-Mitglieder 25,00 €
Nichtmitglieder 65,00 €
Treffpunkt: Voith-Sportzentrum*, Gym1
Leitung: Marion Schäffer, Drums Alive Instructor

Donnerstag

08:30 - 10:00 Uhr Tanzen für Jedermann

Sie haben Freude an Bewegung und Musik? Beim Tanzen nach verschiedenen Rhythmen werden Gedächtnis, Konzentration, Koordination und Fitness in fröhlicher Runde trainiert. Kommen Sie einfach vorbei. Sie brauchen keinen Partner! Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Kurs-Nr.: 7108 10 Treffen ab 12.01.2017
Kurs-Nr.: 7208 10 Treffen ab 27.04.2017
Kurs-Nr.: 7308 10 Treffen ab 21.09.2017
Kursgebühr: hsb-Mitglieder 30,00 €
Nichtmitglieder 70,00 €
Treffpunkt: Voith-Sportzentrum*, Gym1
Leitung: Ursula Walke, Tanzleiterin BVST



Donnerstag

10:30 - 12:00 Uhr NIMM 3

Abwechslungsreiches Bewegungs- und Rückenauftauchtprogramm im Kurs oder an speziellen Kraftgeräten, mit Ernährungsberatung in der Praxis GenussPunkt.

Kurs-Nr.: 7105 10 Treffen ab 12.01.2017
Kurs-Nr.: 7205 10 Treffen ab 06.04.2017
Kurs-Nr.: 7305 10 Treffen ab 14.09.2017
Kursgebühr: hsb-Mitglieder 50,00 €
Nichtmitglieder 70,00 €
AOK-Mitglieder 58,00 €
Treffpunkt: fitplus Sportstudio
Leitung: Ralf Prenting, Dipl.-Sportwissenschaftler



Donnerstag

17:00 - 18:00 Uhr Prana Yoga (Anfänger + Fortgeschrittene)

Yoga ist eine Methode, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Prana Yoga ist eine weiter entwickelte Form des Hatha Yoga, die zusätzlich spezielle Atem- und Entspannungsübungen bei Körperhaltungen integriert. „Aus der Ruhe kommt die Kraft.“

Kurs-Nr.: 7109/7110 je 10 Treffen ab 26.01.2017
Kurs-Nr.: 7209/7210 je 10 Treffen ab 27.04.2017
Kurs-Nr.: 7309/7310 je 10 Treffen ab 21.09.2017
Kursgebühr: hsb-Mitglieder 25,00 €
Nichtmitglieder 65,00 €
Treffpunkt: Adalbert-Stifter-Realschule, Gymnastiksaal
Leitung: Anneliese Postupa, Prana-Yoga Lehrerin

Donnerstag

19:00 - 20:00 Uhr Rücken aktiv

Bewegen statt schonen! Im Kurs werden Beweglichkeits-, Ausdauer-, Kraft-, Koordinations-, Dehn- und Entspannungsfähigkeit gestärkt. Keine Teilnahme bei akuten Wirbelsäulenproblemen!

Kurs-Nr.: 7106 10 Treffen ab 12.01.2017
Kurs-Nr.: 7206 10 Treffen ab 30.03.2017
Kurs-Nr.: 7306 10 Treffen ab 14.09.2017
Kursgebühr: hsb-Mitglieder 25,00 €
Nichtmitglieder 65,00 €
AOK-Mitglieder 58,00 €
Treffpunkt: Voith-Sportzentrum*, Gym1
Leitung: Karin Misselwitz, Rücken-Instructor,
ÜL B Prävention und Reha



NEU!

19:45 - 20:45 Uhr Pilates

Pilates ist eine effiziente Trainingsmethode, die Ihren Körper und Geist unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Fitness nachhaltig stärkt. Der Körper wird auf schonende Weise im Hinblick auf Alltagsaktivitäten stabilisiert und in Balance gebracht.

Kurs-Nr.: 7102 10 Treffen ab 12.01.2017
Kurs-Nr.: 7202 10 Treffen ab 27.04.2017
Kurs-Nr.: 7302 10 Treffen ab 14.09.2017
Kursgebühr: hsb-Mitglieder 25,00 €
Nichtmitglieder 65,00 €
Treffpunkt: fitplus Sportstudio, OG aquarena
Leitung: Bettina Weber, Pilates-Trainerin

Wichtige Hinweise:

- Kurse finden nur bei jeweiliger Mindestteilnehmerzahl statt.
- Auf unserer Homepage www.hsb1846.de/fitplus können Sie sich über unsere Kurse informieren oder kurzfristige Änderungen des Programms nachlesen.
- Einmaliges „Schnuppern“ (Probetraining) pro Kurs möglich.
- Ein „Quereinstieg“ ist ebenfalls möglich.
- ACHTUNG: Einstieg vor der Hälfte = gesamte Kursgebühr, Einstieg ab der Hälfte = halbe Kursgebühr.
- *Das Voith-Sportzentrum ist unser Neubaub auf dem Gelände des Sparkassen-Sportparks, Wilhelmstraße 200. Die jeweiligen Räume sind im Gebäude bezeichnet.