

KURSPROGRAMM 2023

Mittwoch

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.: 3101 10 Treffen ab 11.01.2023
Kurs-Nr.: 3201 8 Treffen ab 29.03.2023
Kurs-Nr.: 3301 10 Treffen ab 27.09.2023

Kursgebühr: hsb-Mitglieder 30,00 €
 Nichtmitglieder 75,00 €

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum*,
 Budo2

Leitung: Regina Miola,
 DTB Pilates- und Rücken-Trainerin

19:00 - 20:00 Uhr CrossFitness

CrossFitness bedeutet keine isolierten Übungen an Fitnessgeräten, sondern es wird mit komplexen, klassischen Ganzkörperübungen trainiert.

Ein herausforderndes Trainingsprogramm, das jeden Sportler nahe an seine Leistungsgrenze bringen kann.

Bei schönem Wetter trainieren wir auch im Freien.

Kurs-Nr.: 3102 Start 11.01.2023
 (Einstieg jederzeit möglich!)

Kursgebühr: hsb-Mitglieder 3,00 € / Stunde
 Nichtmitglieder 7,50 € / Stunde

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum*,
 Kleinfeldhalle

Leitung: Sabine Langer, ÜL B Prävention

Mittwoch

Anmeldung und Informationen:

www.hsb1846.de Telefon 07321 / 22660

Mittwoch

19:30 - 20:30 Uhr STRONG NATION™

STRONG NATION™ kombiniert hochintensives Intervalltraining mit der Wissenschaft hinter der Motivation durch perfekt darauf abgestimmte Musik und enthält Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietaining.

Schluss mit Wiederholungen zählen – beginne, zum Beat zu trainieren!

Kurs-Nr.: 3103 Start 11.01.2023
 (Einstieg jederzeit möglich!)

Kursgebühr: hsb-Mitglieder 3,00 € / Stunde
 Nichtmitglieder 7,50 € / Stunde

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum*,
 Gym 2

Leitung: Jacqueline Jaufmann,
 STRONG NATION™ Instructor

Donnerstag

09:00 - 10:30 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 und Gäste sind herzlich willkommen.

Kurs-Nr.: 3104 10 Treffen ab 12.01.2023
Kurs-Nr.: 3204 10 Treffen ab 20.04.2023
Kurs-Nr.: 3304 10 Treffen ab 14.09.2023

Kursgebühr: hsb-Mitglieder 35,00 €
 Nichtmitglieder 92,00 €

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum*,
 Gym 1

Leitung: Ursula Walke, Tanzleiterin BVST

* Das Voith-Sportzentrum ist unser Vereinssportzentrum auf dem Gelände des Sparkassen-Sportparks, Wilhelmstraße 200, 89518 Heidenheim. Die jeweiligen Räume sind im Gebäude bezeichnet.

Donnerstag

17:00 - 18:00 Uhr Prana Yoga I

18:15 - 19:15 Uhr Prana Yoga II

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.: 3105/3106 je 10 Treffen ab 19.01.2023
Kurs-Nr.: 3205/3206 je 10 Treffen ab 20.04.2023
Kurs-Nr.: 3305/3306 je 10 Treffen ab 21.09.2023

Kursgebühr: hsb-Mitglieder 30,00 €
 Nichtmitglieder 75,00 €

Treffpunkt: Adalbert-Stifter-Realschule,
 Gymnastiksaal

Leitung: Anneliese Postupa,
 Prana-Yoga Lehrerin

Donnerstag

17:30 - 19:00 Uhr "Urgymnastik" - Walken

Im Alltag fit und selbständig bleiben...

Durch "Urgymnastik"-Walken, einer Kombination aus Walking und Beweglichkeits-Übungen, wird die Muskulatur und die Lunge gestärkt und die Beweglichkeit gesteigert. Zusätzlich wird das Immunsystem durch die Bewegung im Freien angeregt.

Für alle, die Sport im Freien schätzen!

Kurs-Nr.: 3107 10 Treffen ab 02.03.2023
Kurs-Nr.: 3207 10 Treffen ab 11.05.2023
Kurs-Nr.: 3307 10 Treffen ab 14.09.2023

Kursgebühr: hsb-Mitglieder 35,00 €
 Nichtmitglieder 92,00 €

Treffpunkt: Parkplatz Talhof

Leitung: Helga Herrmann
 DOSB-Trainerin C
 Fitness u. Gesundheit