

Gymnastik

Ja, es wird sie wieder geben, die hsb-Gymnastikabteilung!

Denn das ist, was wir unseren Mitgliedern und Gästen bieten: Gymnastik mit all ihren Facetten, von Rückenschule über Yoga, von Aerobic bis HIIT-Training, Trends und Tradition, Jung oder Junggeblieben, Er oder Sie, für jeden ist etwas dabei... Und das alles angeleitet von bestausgebildetsten Trainerinnen und Übungsleiterinnen.

Unser Kurs- und Dauersportprogramm finden Sie im Anschluss. Erkundigen Sie sich über freie Plätze oder „schnuppern“ Sie einfach mal rein...

Montag

17.15 – 18.30	Vitalgymnastik für Ältere Modern und trendig – Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining kombiniert mit Entspannungsübungen Turnhalle Werkgymnasium Leitung: Elisabeth Messner
19.00 – 20.00	Fit und gesund für Sie und Ihn Modernes Kraft- und Ausdauertraining Voith-Sportzentrum Gym 2 Leitung: Katharina Perkowski
20.00 – 21.00	BBP für Sie und Ihn Modernes Kraft- und Ausdauertraining für Fortgeschrittene Voith-Sportzentrum Gym 1+2 Leitung: Regine Rendle

Dienstag

9.00 - 10.00	Fitness am Vormittag für Sie + Ihn Herz-Kreislauftraining mit Ausdauer-, Kräftigungs- und Dehnungsprogramm Voith-Sportzentrum Budo 2 Leitung: Iris Rudolph
--------------	---

- 10.00 – 11.00 Fit & Fun
Herz-Kreislauftraining mit Aerobicsschritten und anschließender Kräftigung und Dehnung
Voith-Sportzentrum Budo 2
Leitung: Iris Rudolph
- 19.00 – 20.00 Fit-Mix nach Feierabend für Sie + Ihn
Abwechslungsreiches Bewegungs- und Kräftigungsprogramm
Turnhalle Mittelrain
Leitung: Margot Bauder
- 20.00 – 21.00 Starker Rücken für Sie + Ihn
Modernes Rückentraining
Turnhalle Friedrich-Voith-Schule
Leitung: Elisabeth Messner

Donnerstag

- 17.00 – 18.00 50plus
Gymnastiktreff für Sie + Ihn
Voith-Sportzentrum
Leitung: Margot Bauder
- 19.30 – 20.30 Gesund und Vital – Frauen
Ausdauertraining und Funktionsgymnastik
Turnhalle Ostschule
Leitung: Gabriele Wendt-Strauß

Freitag

- 9.15 – 10.15 Step and have fun
Step-Aerobic für Fortgeschrittene
Herz-Kreislauftraining mit enormer Fettverbrennung
Voith-Sportzentrum Budo 2
Leitung: Iris Rudolph



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

Anmeldung und Informationen:

www.hsb1846.de Telefon 07321 / 22660

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-, Cardio- und Plyometrie-Training.

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

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