

# KURSPROGRAMM 2024

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.: 4101** 10 Treffen ab 10.01.2024  
**Kurs-Nr.: 4201** 8 Treffen ab 03.04.2024  
**Kurs-Nr.: 4301** 10 Treffen ab 25.09.2024

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

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum\*, Budo2  
 Regina Miola,

Leitung: DTB Pilates- und Rücken-Trainerin

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 Plyometrie-Training.

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

**Kurs-Nr.: 4103** Start 03.01.2024  
 (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

## 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.: 4105/4106** je 9 Treffen ab 18.01.2024  
**Kurs-Nr.: 4205/4206** je 10 Treffen ab 11.04.2024  
**Kurs-Nr.: 4305/4306** je 10 Treffen ab 19.09.2024

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

Treffpunkt: Adalbert-Stifter-Realschule,  
 Gymnastiksaal

Leitung: Anneliese Postupa,  
 Prana-Yoga Lehrerin

Mittwoch

## 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.: 4102** Start 10.01.2024  
 (Einstieg jederzeit möglich!)

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

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum\*, Kleinfeldhalle

Leitung: Sabine Langer, ÜL B Prävention

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.: 4104** 10 Treffen ab 11.01.2024  
**Kurs-Nr.: 4204** 10 Treffen ab 11.04.2024  
**Kurs-Nr.: 4304** 10 Treffen ab 12.09.2024

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

Treffpunkt: Voith-Sportzentrum\*, Gym 1

Leitung: Ursula Walke, Tanzleiterin BVST

## Wichtige Hinweise:

- Kurse finden nur bei jeweiliger Mindestteilnehmerzahl statt.
- Auf unserer Homepage [www.hsb1846.de/gymnastik](http://www.hsb1846.de/gymnastik) 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.
- Bei den Kursen CrossFitness und StrongNation™ ist ein Einstieg jederzeit möglich.
- Das Voith-Sportzentrum (\*) ist unser Vereinssportzentrum auf dem Gelände des Sparkassen-Sportparks, Wilhelmstraße 200, 89518 Heidenheim.  
 Die jeweiligen Räume sind im Gebäude bezeichnet.



## Anmeldung und Informationen:

[www.hsb1846.de](http://www.hsb1846.de) Telefon 07321 / 22660