

Jedermann Fit Mix

**Funktionelles Herz-Kreislauf - und Krafttraining
zu flotter Musik.
Ein effektives Ganzkörpertraining mit
hohem Spaßfaktor!**

Kurs I

10 x dienstags
Kurs A 17:00 – 18:00 Uhr
Kurs B 18:00 – 19:00 Uhr
Beginn: 17. Januar 2012

Kurs II

Beginn: 17. April 2012

Kursleitung: Heike Holl (Übungsleiterin P)

Neue Sport-Kurse beim SVL



Winter/Frühjahr 2012



Tai Chi

**Fließende asiatische Gesundheits-
gymnastik für Körper und Seele**

Kurs I

10 x mittwochs 18:45 – 19:45 Uhr
Beginn: 18. Januar 2012

Kurs II

Beginn: 18. April 2012
Kursleitung: Günther Öttwös (Tai-Chi-Lehrer)

Kurs III

Fächer Tai Chi NEU!
10 x mittwochs 20:00 – 21:00 Uhr
Beginn: 18. April 2012
Kursleitung: Inge Allgeyer

Tae Bo

**Fetziges Training mit Kampfsportelementen
für Ausdauer, Kraft und Koordination.**

Kurs I

12 x donnerstags, 19:45 – 20:45 Uhr
Beginn: 12. Januar 2012

Kurs II

Beginn: 12. April 2012

Kursleitung: Elke Bux

Pilates

**Sanfte kräftigende Übungen mit bewusster Atmung stärken
das Körperzentrum, helfen bei Rückenbeschwerden und
verbessern die Haltung.**

Kurs I

10 x dienstags,
Anfänger 19:00 – 20:00 Uhr
Fortgeschrittene 18:00 – 19:00 Uhr
Beginn: 16. Januar 2012

Kurs II

Fortgeschrittene 18:00 – 19:00 Uhr
Beginn: 17. April 2012

Kursleitung: Claudia Oppold
(Übungsleiterin P)

Nordic Walking – Nordic Fitness

Ideales Training für Neu- und Wiedereinsteiger

4 x mittwochs, 17:00 – 18:30 Uhr
Kursort: Parkplatz Stettberg
Beginn: 23. März 2012
Kursleitung: Monika Mayer
(Basic Instructor Nordic Walking)

Stark im Kreuz

Sanftes Training rund um den Rücken

Kurs I
10 x montags
Kurs A 8:15 – 9:15 Uhr
Kurs B 9:15 – 10:15 Uhr
Beginn: 16. Januar 2012

Kurs II
Beginn: 16. April 2012

Kursleitung: Gabi May (Übungsleiterin P,
Sport- und Gymnastiklehrerin)

Aktiv & Fit

**Aktives Rückentraining und funktionelle Gymnastik
zur Dehnung, Stabilisation und Kräftigung der
Rumpfmuskulatur, ergänzt durch Entspannung –
geeignet für Neu- und Wiedereinsteiger**

Kurs I

10 x donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr
Beginn: 19. Januar 2012

Kurs II

Beginn: 19. April 2012

Kursleitung: Monika Mayer (Übungsleiterin P)

Anmeldung zu allen genannten Kursen:

am besten per E-Mail unter:

svlauchheim@t-online.de

oder in der Geschäftsstelle des SVL

Öffnungszeiten:

mittwochs 18:30 – 20:00 Uhr
Telefonisch: 0 73 63 / 9 20 08 81
(auch Anrufbeantworter)

Internet: **www.sv-lauchheim.de**