

Informationen:

Orte:

- Turnhalle der Eugen-Papst-Schule, Eingang Kerschensteinerstraße
- Turnhalle u. Bühne der Theresenschule, Wittelsbacherstraße 19.
- Kleine Turnhalle der Kirchenschule, Eingang Hörwegstraße.
- Kraftraum, MZH der Wittelsbacherschule, Eingang Fliederstraße.
- Halle I/II, Max-Born-Gymnasium Eingang Joh.-Seb.-Bach-Str.
- MZH der Wittelsbacherschule, Eingang Fliederstraße.
- Parkplatz am Abenteuerspielplatz, Aubingerweg
- Parkplatz am Germeringer See, Burgweg
- SVG Vereinsheim, Max-Reger-Straße 11

Teilnahme:

Jede/r Interessierte kann an den Angeboten teilnehmen, ob Mitgliedschaft oder Zeitmitgliedschaft im Verein. Für Teilnehmer, die längere Zeit nicht oder nur wenig sportlich aktiv waren, empfehlen wir ab dem 40. Lebensjahr als Gesundheitsvorsorgeuntersuchung den sogenannten „Check up“ beim Hausarzt.

Wußten Sie schon,

dass wir für Kinder und Jugendliche „Dance Mix“ anbieten?

Teilnehmerzahl: Die Anzahl ist begrenzt.

Bezahlung: Mittels Einzugsermächtigung.

Anmeldung: Bitte mit beigefügtem Formular, spätestens eine Woche vor Beginn.

Laufzeit: Die Angebote können von unseren Mitgliedern (soweit nicht anders angegeben) während des ganzen Schuljahres besucht werden. Eine Zeitmitgliedschaft ist von Okt.-Dez. und von Jan-Juni möglich. In der schulfreien Zeit und an Feiertagen finden keine Stunden statt.

Kleidung: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe.

Kosten für Zeitmitgliedschaft:

120,00 € Jan-Juni bei 60-minütiger Übungseinheit
60,00 € Okt-Dez. bei 60-minütiger Übungseinheit

90,00 € Jan-Juni bei 45-minütiger Übungseinheit
45,00 € Okt-Dez. bei 45-minütiger Übungseinheit

Aufnahmegebühr inklusiv

Bei späterem Einstieg werden die Kosten anteilig monatsweise berechnet zuzüglich der Aufnahmegebühr von 20,00 €.

Beim Wechsel in die Vollmitgliedschaft direkt nach dem Kurs, also zum 01.07. bzw. 01.01. entfällt die Aufnahmegebühr!

Anmeldung und Information:

Sport Verein Germering,
Geschäftsstelle: Waltraud Hero,
Max-Reger Str. 11, 82110 Germering
Tel: 089/ 841 37 00; Fax: 089/ 894 99 04
Email: Info@sv-germering.de
Internet: www.sv-germering.de



Sport Vergnügen Gesundheit

Fitness-Angebote für
Frauen u. Männer

Okt. - Dez. 2010

Boogie-Woogie

nach den neuen Vorgaben des Deutschen Rock'n Roll- und Boogieverbandes.

Kosten: 60 EUR für Zeitmitgliedschaft
20 EUR für Mitglieder
Ort: Vereinsheim
Leitung: Harald Ruschenburg

Fortgeschrittene 2 → Nr. 3707

Zeit: ab 11.10.2010
10 x Montag, 19.15 – 20.15 Uhr

Optimierungsgruppe → Nr. 3807

Zeit: 10 x Montag, 20.30 – 22.00 Uhr
ab 11.10.2010

Fatburner → Nr. 2107

Energiegeladene Kombinationen laden dazu ein, die Kondition, Koordination u. Konzentration zu trainieren.

Zeit: Donnerstag, 19.30 – 20.15 Uhr
Ort: Turnhalle, Theresenschule
Leitung: Karin Meier

Power-Fitness → Nr. 2307

In dieser Stunde wird effektiv Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Für Geübte mit guter Grundkondition.

Zeit: Dienstag, 18.15 – 19.15 Uhr
Ort: MZH, Wittelsbacherschule
Leitung: Karin Meier

Bodystyling → Nr. 2507

Ein effektives Programm zur Straffung von Bauch, Beinen, Gesäß und zur Kräftigung des Oberkörpers.

Zeit: Donnerstag, 20.15 – 21.00 Uhr
Ort: Turnhalle, Theresenschule
Leitung: Karin Meier

Fitness für Männer u. Frauen → Nr. 2807

Funktionsgerechtes, rückenfreundliches Trainingsprogramm für Erwachsene mit etwas Grundkondition.

Zeit: Montag, 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Halle II, Max-Born-Gymnasium
Leitung: Waltraud Hero

Funktionsgymnastik → Nr. 2210

Für alle, die mit einem abwechslungsreichen Trainingsprogramm den Tag beginnen möchten.

Zeit: Dienstag, 8.00 – 8.45 Uhr
Ort: Bühne, Theresen-Grundschule
Leitung: Gabi Dürr

Neu Pilates

Das ganzheitliche Konzept von Josef Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Konzentration erfordert und die körperliche Balance verfeinert. Pilates bringt Körper und Geist in Form, ohne Stress und auf die sanfte Art.

für Anfänger Männer/Frauen → Nr. 3108

Zeit: Montag, 19.00 – 19.45 Uhr
Kosten: 45,00 EUR für Zeitmitgliedschaft
7,50 EUR für Mitglieder des SVG
Ort: Halle II, Max-Born-Gymnasium
Leitung: Birgit Bierling

für Fortgeschrittene → Nr. 3107

Zeit: Donnerstag, 08.45 – 09.30 Uhr
Kosten: 45,00 EUR für Zeitmitgliedschaft
7,50 EUR für Mitglieder des SVG
Ort: VHS-Raum, Theresengrundschule
Leitung: Birgit Bierling

für leicht Fortgeschrittene → Nr. 3109

Zeit: Mittwoch, 19.05 – 19.50 Uhr
Kosten: 45,00 EUR für Zeitmitgliedschaft
7,50 EUR für Mitglieder des SVG
Ort: MZH, Wittelsbacherschule
Leitung: Pia Kafitz

Fit durch das Jahr → Nr. 2209

Mit schnellen Schrittkombinationen effektiv Ausdauer, Koordination und Konzentration trainieren. Grundkondition erforderlich.

Zeit: Mittwoch, 18.15 – 19.00 Uhr
Ort: MZH, Wittelsbacherschule
Leitung: Pia Kafitz

Rücken Fit → Nr. 3207

Vielseitiges Programm zur Rückenfitness, das heißt kräftigen, dehnen, koordinieren und entspannen sowie Einüben von wirbelsäulenfreundlichem Bewegungsverhalten.

Zeit: Dienstag, 08.45 – 09.30 Uhr
Ort: Bühne, Theresen-Grundschule
Leitung: Gabi Dürr

Nordic Walking

Dynamisches Gehen mit Spezialstöcken für alle Altersgruppen zur Förderung von Ausdauer, Kraft und Koordination. Bitte Nordic Walking-Stöcke mitbringen.

Aufbau → Nr. 3407

Für Geübte mit schnellem Gehtempo.
Zeit: Montag, 08.30 – 10.00 Uhr
Ort: Parkplatz am Germeringer See
Leitung: Iris Karremann

Aufbau → Nr. 3507 während der Sommerzeit

Für Geübte mit mittlerem Gehtempo.
Zeit: Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Parkplatz am Germeringer See
Leitung: Iris Karremann

Walking

Walking ist dynamisches Gehen, **ohne Stöcke**, fördert die Ausdauer und hat eine entstauende Wirkung auf die Beinvenen. Findet bei jedem Wetter statt!

für Fortgeschrittene → Nr. 3607

Zeit: Mittwoch, 08.00 – 09.00 Uhr
Ort: Parkplatz am Abenteuerspielplatz, Aubingerweg.
Leitung: Ulrike Friedl

Viel Spaß beim Sport !

**Weitere Angebote finden Sie im Internet
unter www.sv-germering.de**