

## 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.
- MZH der Kirchenschule, Eingang Augsburgur Straße
- Parkplatz am Abenteuerspielplatz, Aubingerweg
- Parkplatz am Germeringer See, Burgweg
- SVG Vereinsheim, Max-Reger-Straße 11

***Wussten Sie schon,  
dass wir für Kinder und  
Jugendliche „Dance-Mix“  
anbieten?***

**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.

**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](mailto:Info@sv-germering.de)  
Internet: [www.sv-germering.de](http://www.sv-germering.de)



# Sport Vergnügen Gesundheit

---

Fitness-Angebote für  
Frauen u. Männer

Jan. - Juni 2012

## **Boogie-Woogie**

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

Kosten: 60,00 EUR für Zeitmitgliedschaft  
20,00 EUR für Mitglieder  
Ort: Vereinsheim  
Leitung: Harald Ruschenburg

## **Fortgeschrittene I → Nr. 3707**

Zeit: ab 05.03.2012  
10 x Montag, 19.15 – 20.15 Uhr

## **Optimierungsgruppe → Nr. 3807**

Zeit: ab 05.03.2012  
10 x Montag, 20.30 – 21.30 Uhr

## **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

## **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. Bitte Matte mitbringen!

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

## **Neu Fit-Mix → Nr. 3611**

90 Minuten Fitness für den ganzen Körper. Stundeninhalt ist: Aerobic, Step, Aero-Step, Kräftigung mit und ohne Geräte, Entspannung.

Zeit: Montag, 20.00 – 21.30 Uhr  
Ort: Turnhalle, Eugen-Papst-Schule  
Leitung: Edit Christl/Jana Holupirek

## **Pilates (Männer/Frauen)**

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.

**Kosten je Kurs:** 105,00 EUR für Zeitmitgliedschaft  
15,00 EUR für Mitglieder des SVG

## **für Fortgeschrittene → Nr. 3108**

Zeit: Montag, 19.00 – 19.45 Uhr  
Ort: Halle II, Max-Born-Gymnasium  
Leitung: Birgit Bierling

## **für Fortgeschrittene → Nr. 3107**

Zeit: Donnerstag, 08.45 – 09.30 Uhr  
Ort: kleine Turnhalle, Kirchenschule  
Leitung: Birgit Bierling

## **für Fortgeschrittene → Nr. 3109**

Zeit: Mittwoch, 19.05 – 19.50 Uhr  
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

## **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

## **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

## **Der Berg ruft! → Nr. 3208**

Ein vielseitiges Trainingsprogramm für alle begeisterten Skifahrer, Bergwanderer und Bergsteiger.

Zeit: Dienstag, 20.00 – 21.00 Uhr  
Ort: MZH der Kirchenschule  
Leitung: Heinz Pollmer

## **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

## **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**

Für Geübte mit mittlerem Gehtempo.

Zeit: mit Beginn der Sommerzeit  
Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr  
Ort: Parkplatz am Germeringer See  
Leitung: Iris Karremann

## **Walking → Nr. 3607**

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

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

**Weitere Angebote finden Sie im Internet unter [www.sv-germering.de](http://www.sv-germering.de)**