

AquaCircle – Fitnesstraining im Wasser (Schwimmschule AquaVitalis)

Powern Sie sich beim AquaCircle aus und verbessern Sie Ihre Fitness durch Sport im Wasser mit und ohne Geräte.

Termine: 02.01.2019 & 06.03.2019, 18.30 Uhr,

Ort: Aktivbad Kümmersbruck KA2

Anmeldung: Bernhard Fleischmann, 09621-73297, aquavitalis@gmx.de

Mitzubringen: Handtuch, Badesachen, **Geeignet für:** Mann/ Frau

Leichtes Karate (JKC Kümmersbruck)

Karate fördert Körperbeherrschung und Konzentration vereint mit allgemeiner Fitness.

Inhalt: Grundtechniken, die die Selbstverteidigung verbessern und Spaß an der Bewegung bringen.

Termine: Dienstags ab 19.00 Uhr, keine Anmeldung notwendig,

Ort: JKC Budozentrum

Ansprechpartner: Josef Summerer, j.summerer@t-online.de

Mitzubringen: Trainingsanzug (bequeme Kleidung), **Geeignet für:** Mann/ Frau

Männeryoga (JKC Kümmersbruck)

Dynamisches Yoga mit etwas mehr Krafteinsatz zur Förderung der Beweglichkeit und Fitness mit Straffung von Muskeln und Sehnen. Zusätzlich Entspannungs- und Konzentrationsübungen.

Termine: Mittwochs 19.00–20.30 Uhr, ohne Anmeldung einfach vorbeikommen

Ort: JKC Budozentrum, am Butzenweg 39 (nach der Tennishalle)

Ansprechpartner: Lenz Hirsch, Mail: trekking@lorenz-hirsch.de Tel: 09628/91103

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Liegematte und Handtuch, **Geeignet für:** Mann/ Frau

Fitness-Mix für Männer (TSV Kümmersbruck)

Mittels verschiedener Übungseinheiten in der Halle oder im Freien wird Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination ausgebildet und verbessert bzw. erhalten.

Termine: Donnerstags, ab 19.30 Uhr,

Ort: Alte Schulturnhalle

Anmeldung: 4 Tage vorher, Klaus-Günter Backes, 0163-2682100, kagebe1@t-online.de

Mitzubringen: Iso-Matte, Hallenturnschuhe, **Geeignet für:** Mann/ Frau

Vom Gehen zum Laufen (Schwimmschule AquaVitalis)

In kleinen Schritten vom Gehen zum flüssigen Laufen für Neu- oder Wiedereinsteiger.

Ziel: Laufschiule – Fit für's Laufen, Kräftigung des Herzkreislaufsystems, Aufbau und Ausbau der Muskulatur, Steigerung der Lebensqualität und des Körpergefühls durch Bewegung und Gewichtsreduktion.

Termine: Ab 30.04.2019 Dienstag und Donnerstag von 18:00 – 19:00 Uhr, 10 x

Anmeldung: Bernhard Fleischmann, 09621-73297, aquavitalis@gmx.de

Ort: Sportzentrum Kümmersbruck

Mitzubringen: Sportschuhe, Wetter entsprechende Sportkleidung, Pulsuhr empfehlenswert, Getränk

Geeignet für: Mann/ Frau

Fitness für Männer – Herrengymnastik (TSV Theuern)

Männer ab 50 trainieren ihre Fitness und Ausdauer, stärken Gelenke und Rücken

Termine: Dienstags 19.00 Uhr-20.00 Uhr, keine Anmeldung notwendig,

Ort: Gymnastikraum im Sportheim Theuern

Ansprechpartner: Christian Schrott, 09624-931455, vorstand-1@tsv-theuern.de

Mitzubringen: Sportkleidung, Handtuch, **Geeignet für:** Männer

Stockschießen (ESC Kümmersbruck)

Stockschießen ist ein sehr schöner und beliebter Gesellschaftssport der von jeder Altersgruppe ausgeführt werden kann.

Termine: Dienstags ab 17:30 Uhr, Freitags ab 17.00 Uhr, keine Anmeldung notwendig

Ort: ESC Kümmersbruck, Am Butzenweg 35

Ansprechpartner: Walter Jäger; 09621-1766135, jaegerwalter@freenet.de

Mitzubringen: Festes Schuhwerk erwünscht. Stockmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Geeignet für: Mann/ Frau

ATP - AlltagsTrainingsProgramm und Präventionssport(Schwimmschule AquaVitalis)

ATP zeigt Männern und Frauen ab 60 Jahren, wie sie nachhaltig mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können, um ihre Gesundheit aktiv zu fördern.

Termine: Ab 07.01.2019, Mittwochs 17.00 Uhr, 12x,

Ort: Mehrweckhalle Kümmersbruck

Anmeldung: Christine Fleischmann; 09621-73297, aquavitalis@gmx.de

Mitzubringen: Bequeme, leichte Kleidung und Turnschuhe. **Geeignet für:** Mann/ Frau

Präzisionsarbeit Stockschießen (SV Club Hubertus Köfering)

Eine Sportart, die Konzentration und Beweglichkeit fördert. Stockschießen ist gesellig, macht Spaß und ein paar Kalorien gehen dabei auch verloren.

Termine: Donnerstags, ab 19.00 Uhr,

Ort: Sportgelände SV Köfering

Anmeldung: Mitmachen immer möglich, bitte kurze Ankündigung neuer Teilnehmer bei Johann Weigl, 0160-5356767, familie.weigl@hotmail.com

Mitzubringen: Falls vorhanden: Stock mit Asphaltscheibe, kann aber auch gerne gestellt werden

Geeignet für: Mann/ Frau