

### AquaCircle – Fitnesstraining im Wasser (Schwimmschule AquaVitalis e.V.)

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

**Termine:** 04.01.17, 12.04.17, 07.06.17, jeweils 18.30-19.15 Uhr, **Ort:** Aktivbad Kümmersbruck KA2

**Anmeldung:** 14 Tage vorher, Bernhard und Christine Fleischmann, aquavitalis@gmx.de

**Mitzubringen:** Badesachen

### Sanftes Judo mit Selbstverteidigung (JKC Kümmersbruck)

Ganzkörpertraining zur Förderung von Beweglichkeit und Koordination. Inhalt: Einfache Fall- und Wurftechniken, die auf der Straße mehr Sicherheit geben und im Alltag die Unfallgefahr reduzieren.

**Termine:** Mittwochs, 20.00-21.30 Uhr, keine Anmeldung notwendig, **Ort:** JKC Budozentrum

**Ansprechpartner:** Reinhard Weiß, 520094754165-001@t-online.de

**Mitzubringen:** Trainingsanzug (bequeme Kleidung), Handtuch

### 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 Uhr, keine Anmeldung notwendig, **Ort:** JKC Budozentrum

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

**Mitzubringen:** Trainingsanzug (bequeme Kleidung)

### 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:** Sonntags, 10-12 Uhr, **Ort:** JKC Budozentrum

**Anmeldung:** 10 Tage vorher, Thomas Hauser, 0160-94787193, thauser@itatservice.de

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Handtuch, Yogamatte

### 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 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 Asphaltzscheibe, kann aber auch gerne gestellt werden

### „Sport und Natur“ (TV 1861 Amberg)

Sport und Natur heißt jede Menge Outdoor-Aktivitäten, wie Radfahren, Boccia, Geocaching, Qigong, Rasenspiele, Kanufahren, Bogenschießen, Wanderungen und vieles mehr.

**Termine:** Dienstags, ab 18 Uhr, wenn nicht anders vereinbart

**Anmeldung:** 5 Tage vorher, Birgit Binder, 09621-1774001, birgit.binder@tvamberg.de oder Reinhard Weber, 09621-75207, reinhard.weber@tvamberg.de, **Ort:** Treffpunkt Vesuna-Turm, Amberg, wenn nicht anders vereinbart

**Mitzubringen:** Wetterentsprechende Kleidung, alles findet draußen statt

### Softball-Tennis für Power-Männer (TC Kümmersbruck)

Zunächst viel Spaß bei Bewegungs- und Geschicklichkeitsübungen, danach kommt es mit Schläger und Softball auf Technik, Schnelligkeit und Fitness an. Die verlangsamte Fluggeschwindigkeit des Softballs erleichtert den Einstieg in die Sportart.

**Termine:** vom 17.12.16 bis 01.04.17: Samstags, 14-15 Uhr; vom 04.05.17 bis 15.07.17:

Donnerstags 19-20 Uhr (Schulferien sind ausgenommen), **Ort:** TC Kümmersbruck

**Anmeldung:** 3 Tage vorher, Tobias Schlokot, 0175-2915458, tobi.schlokot@gmx.de

**Mitzubringen:** Sportschuhe, Sportkleidung, Tennisschläger (auch ausleihbar)

### Intensiv-Training für Tennis-Cracks (TC Kümmersbruck)

Eine Stunde intensives, an die Teilnehmer angepasstes, Tennistraining. Es werden verschiedene Schlagvarianten trainiert, eigene Stärken gefestigt und Verbesserungspotentiale herausgearbeitet.

**Termine, Anmeldung und Ort:** siehe Softball-Tennis

**Mitzubringen:** Tennisschuhe, Sportkleidung, Handtuch, Tennisschläger (auch ausleihbar)

### Volleyball (TSV Kümmersbruck)

Zwei Mannschaften stehen sich auf zwei Spielfeldern gegenüber und versuchen den Ball über das Netz zu spielen, so dass er auf den Boden der gegnerischen Spielfeldhälfte fällt.

**Termine:** Donnerstags, ab 18 Uhr, **Ort:** Dreifachturnhalle, Halle 1

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

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Hallenturnschuhe

### 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

### Fußballtennis (TSV Kümmersbruck)

Zwei Mannschaften stehen sich auf zwei Spielfeldern gegenüber und versuchen den Ball mit dem Fuß über die in 1 Meter Höhe gespannte Schnur zu spielen. Durch den Wegfall von Toren fallen Gefahrenmomente weg.

**Termine:** Montags, 16.15-18.30 Uhr, keine Anmeldung notwendig, **Ort:** Dreifachturnhalle, Halle 3

**Ansprechpartner:** Dr. Werner Pilz, 09621-73856, gwpilz@gmx.de

**Mitzubringen:** Hallenturnschuhe, Sportbekleidung

### Fitness für Männer – Herrengymnastik (TSV Theuern)

Männer ab 50 trainieren ihre Fitness und Ausdauer, stärken Gelenke und Rücken und nehmen an den gesellschaftlichen Freuden des Vereinslebens (Wanderungen, Radtouren) teil.

**Termine:** Dienstags ab 19 Uhr, keine Anmeldung erforderlich, **Ort:** Gymnastikraum im Sportheim Theuern

**Ansprechpartner:** Christian Schrott, 09624-931455, schrottch@gmail.com

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Handtuch