

## SportCard 2022-Kümmersbruck bewegt sich!

### 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, am Butzenweg 39

**Ansprechpartner:** Günter Zibell, 09621/74603, PZ1GZ1@aol.com

**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 18:30 Uhr, keine Anmeldung notwendig, ab Januar 2021/ 2 Gruppen!

**Ort:** JKC Budozentrum, am Butzenweg 39

**Ansprechpartner:** Roman Süsser, 0178- 13 83 195, romansuesser@web.de **Mitzubringen:**

Bequeme Kleidung, Handtuch, **Geeignet für:** Mann/ Frau

### Fitness-Mix für Männer (TSV Kümmersbruck)

Gemeinsam mit der Gymnastikgruppe der Damen des TSV Kümmersbruck werden bei den wöchentlich stattfindenden Übungseinheiten Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination geschult.

**Termin:** Donnerstags, ab 18.30 Uhr,

**Ort:** Sportplatz TSV Kümmersbruck

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

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

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

Männer ab 40 trainieren ihre Fitness und Ausdauer, stärken Gelenke und Rücken

**Termin:** Dienstag: 19.00 Uhr-20.00 Uhr, keine Anmeldung notwendig,

**Ort:** Gymnastikraum im Sportheim Theuern

**Ansprechpartner:** Franz Honis, 0175- 516 88 10, breitensport@tsv-theuern.de

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

### Neu: Dynamisches Yoga mit Lenz Hirsch für Mann/Frau 50 plus (JKC Kümmersbruck)

Entspannen und loslassen....zu sich selbst finden, Körper, Geist u. Seele in Einklang bringen. Dynamisches Yoga fördert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit...löst Muskelverspannungen und Sehnenverkürzungen, steigert das Wohlbefinden!

**Termin:** Montag: 19:00 Uhr, keine Anmeldung notwendig!

**Ort:** JKC Budozentrum, am Butzenweg 39

**Ansprechpartner:** Lorenz Hirsch; 09628-91103, trekking@lorenz-hirsch.de

**Mitzubringen:** Bequeme Sportkleidung Geeignet für: Männer/Frauen 50 plus

### ATP - AlltagsTrainingsProgramm + 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:** Mittwochs 17.00 Uhr fortlaufend, bei Schönwetter im Freien!

**Ort:** Mehrweckhalle Kümmersbruck

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

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

### **Bewegungstreff mit Irene Hirsch**

**Termine:** ab 01.03.2022, 16:00 Uhr, 1 Stunde

**Ort:** Wasserwerk Penkhof

**Anmeldung:** vor Ort, 0173-9725591, i.rehlein@t-online.de

**Mitzubringen:** Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Wander,-oder Walking Stöcke. Der Bewegungstreff findet bei jedem Wetter statt- außer bei Sturmwarnung!

### **Nordic Walking mit Petra Jäger**

Nordic-Walking ist eine Ausdauersportart mit präventivem, aber auch therapeutischem Nutzen. Das Herz-Kreislaufsystem und der Stoffwechsel werden angeregt, das Bewegen an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und der gesamte Körper wird aktiviert. Durch die Stockarbeit werden Muskeln beansprucht. Rücken- und Oberkörper werden gekräftigt und Schulter- und Nackenverspannungen können sich lösen.

**Termine:** jeweils von 17:00 bis 18:00 Uhr, witterungsbedingte Kleidung!

**Anmeldung:** Petra Jäger, 09621-769003 oder vor Ort, x.petra.j@freenet.de

**Treffpunkt:** Sportzentrum Kümmersbruck