

Abteilung Aerobic Kursprogramm

2026

Unsere Kurse finden auf der Bühne der Schmuttertalhalle in Diedorf statt

Montag:

- 17:30 - 18:30 **Korce**
Kursleitung: Inge Hammer
Tel 08238/1270
- 18:30 – 19:30 **Step-Aerobic**
Kursleitung: Martina Huber
- 19:30 - 20:30 **Bodyworkout-Bauch-Beine-Po**
Kursleitung: Martina Huber
Tel.08238/9672100

Mittwoch:

- 17:50-19:00 **Hot Iron Langhantel-Training**
für Männer, Frauen, Jugendliche
Kursleitung: Inge Hammer, Tel. 1270
- 19:00 – 20:00 **Intensiv-Workout mit Intervall**
Kursleitung: Doris Mammensohn
Tel.:01622389381
- 20:00 – 21:00 **Pilates**
Kursleitung: Uschi Pecher
Tel.08238/.958674

Donnerstag:

- 18:45 - 20:00 **Hot Iron Langhantel-Training**
für Männer, Frauen, Jugendliche
Kursleitung: Inge Hammer,
Tel. 08238/1270
- 20:00 - 21:00 **Pilates**
Kursleitung: Inge Hammer
Tel. 08238/1270

Freitag:

- 08:00 – 09:00 **Pilates 40 +** für Männer und Frauen
- 09:00 – 10:00 **Pilates 40 +** für Männer und Frauen

Kursleitung: Elke Rösch Tel.08238/
994455

Kursbeschreibung:

Step-Aerobic:

Bei fetziger Musik werden mit dem Step-Brett Choreographien einstudiert.

Bodyworkout , Bauch-Beine-Po:

Kräftigung, Muskelaufbau und Stretching des ganzen Körpers mit Hanteln, Tubes, Flexibar, Step und vielem mehr.

Hot Iron – Langhantel-Training

Ganzkörper-Kraftausdauertraining mit der Langhantelstange und verschiedenen Gewichtsscheiben, das mit Musik und in der Gruppe unterrichtet wird. Ideal auch als Kraftausdauertraining für andere Sportarten.

Pilates:

Pilates ist ein sanftes Körpertraining für Männer und Frauen, bei dem vor allem die Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt und gedehnt wird und das speziell auf die Tiefenmuskulatur abzielt. Auch die Körperhaltung wird deutlich verbessert.

Intensiv-Workout mit Intervall-Frequenzen:

Ein intensives Ganzkörper-Workout zur Kräftigung und Stärkung der Muskulatur im Wechsel mit schweißtreibenden Konditionsintervallen zur Steigerung der Ausdauer. Viel dehnen, stretchen und entspannen runden die Trainingseinheit ab.

Korce:

Ein dynamisches Fitnessprogramm, das Kräftigungs-Mobilitäts- und Stabilitätsübungen kombiniert, um die Körpermitte (Core) zu stärken, die Haltung zu verbessern, Rückenschmerzen vorzubeugen und die allgemeine Beweglichkeit zu erhöhen. Es ist ein ganzheitliches Workout das Kraft mit Geschmeidigkeit verbindet.

Alle Angebote können mit Kursgebühr auch von Nicht-Mitgliedern des TSV besucht werden.

Bei Interesse melden Sie sich bitte telefonisch bei der jeweiligen Kursleitung.

Wir freuen uns auf Euer Kommen