

## Gesund und Fit am Sonntag

Den Tag am Morgen sportlich beginnen mit einem Mix aus Aerobic, Bodystyling, Wirbelsäulengymnastik oder Zumba.

Verschiedene Übungsleiterinnen zeigen die Vielfalt aus unserem Sportangebot. Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer.

Sonntag 10.30 – 11.30 Uhr, Sportheim Neckargartach

Übungsleiterteam

Bitte Aushang beachten.

Kosten:	Mitglieder	2 Euro
	Nichtmitglieder	4 Euro

Sich bewegen, ein Leben lang.

Gesundheits- und Rehabilitationssport  
beim VfL Neckargartach e.V.



Kursangebote von April bis Juli 2014

Liebe sportinteressierte Leserinnen und Leser

Nach den Osterferien 2014 beginnen wieder unsere Kurse im Bereich Gesundheit- und Fitness- und im Rehabilitationssport.

Die meisten Kurse beginnen direkt nach den Osterferien am 28.4.2014, bei Abweichungen ist es bei den Kursbeschreibungen vermerkt.

Einstieg in die Kurse ist jederzeit noch möglich, Sie zahlen anteilig ab der ersten Teilnahme.

Unsere Kurse werden von ausgebildeten ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen und SportlehrerInnen geleitet, die sich regelmäßig weiterbilden.

Die meisten Kurse sind ausgezeichnet mit den Gütesiegeln: „Pluspunkt Gesundheit“, „Sport für Gesundheit“ und „Gesund und Fit im Wasser“.

Falls Sie weitere Informationen benötigen oder Fragen zu unserem Angebot haben, stehen wir Ihnen zu unseren Geschäftszeiten gerne zur Verfügung.

Sinnvoll vor Kursbeginn ist ein Fit-Check beim Arzt.

Bitte erscheinen Sie pünktlich zu Ihren Kursen.

Osterferien 14. – 25. April 2014

Pfingstferien 9. – 20. Juni 2014

Sommerferien 31.Juli – 12.September 2014

## **Herzgruppe**

Diese Gruppe wendet sich Männer und Frauen ohne Altersbegrenzung. Dieses Angebot wendet sich an Menschennach Herzoperationen (Bypass, Stent), nach einem Herzinfarkt oder nach anderen Erkrankungen des Herzen. In der Übungsstunde wird ein abwechslungsreiches Programm geboten: Gymnastik, Geh- und Laufschule, Spiele und Entspannung. Einen großen Teil der Übungsstunde nimmt ein Ausdauertraining ein. Die Teilnehmer sollen wieder in die Lage versetzt werden, den Anforderungen des Lebens gerecht zu werden. Es wird eine ärztliche Verordnung benötigt, dass gegen eine sportliche Betätigung nichts einzuwenden ist und die Belastbarkeit des einzelnen aufzeigt.

Herzgruppe Donnerstag 19.30 – 20.30 Uhr, Römerhalle Neckargartach

Übungsleiterin Ulrike Schiele

betreuender Arzt Dr. Burghardt

Kosten: mit Förderung der KK Zuzahlungsfrei

Mitglieder 40 Euro pro Halbjahr

## **Sport bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates**

Dieses Angebot wendet sich an alle Personen mit Einschränkungen und Krankheiten des Stütz- und Bewegungsapparates, z.B. Wirbelsäulenschäden, Morbus Bechterew, Gelenkersatz, Arthrosen, Amputationen usw. In diesem Kurs werden lebenspraktische Hilfen für eine erhöhte Lebensqualität aufgezeigt durch eine gezielte Bewegung des Stütz- und Bewegungsapparates.

Kurs: Dienstag 19.00 – 20. Uhr, Sportheim Neckargartach

Übungsleiterin Nelly Rost

Kosten: mit Förderung der KK Zuzahlungsfrei

Mitglieder 15 Euro im Halbjahr

## Sport nach Krebs, auch offen für Rheuma- und Arthrosepatienten

In der Bewegungsgruppe wird die Leistungsfähigkeit und die Widerstandskraft durch vielseitige körperliche Bewegungsübungen gestärkt. Die Teilnehmer sollen wieder in die Lage kommen, den Anforderungen durch Familie, Beruf und Freizeit gerecht zu werden. Es sollen das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessert, die Lebensfreude gesteigert oder einfach nur Spaß an der Bewegung vermittelt werden.

Sport nach Krebs	Kurs 1	Trockengymnastik	nur Frauen
		Donnerstag 14.30 – 15.30 Uhr	
		Sportheim Neckargartach	
		Übungsleiterin Heike Steinle	
	Kurs 2	Wassergymnastik	
		Montag 8.00 – 9.00 Uhr	
	Kurs 3	Montag 9.00 – 10.00 Uhr	
		Aquatoll Neckarsulm	
		Übungsleiterin Ulrike Schiele	
	Kurs 4	Wassergymnastik	nur Frauen
		Mittwoch 16.00 – 17.00 Uhr	
		Lehrschwimmbecken der GHS Frankenbach	
Kosten: Trockengymnastik	mit Förderung der KK	Zuzahlungsfrei	
	Mitglieder	15 Euro im ½ Jahr	
Wassergymnastik	Mit Förderung ½ Jahr	45 Euro	
	10er-Karte	58 Euro	
	Mitglieder	50 Euro im ½ Jahr	

## Pilates – Training für den ganzen Körper

Die Pilates-Technik wurde von Joseph Pilates entwickelt. Es handelt sich um langsame, kontrollierte Übungen, Dehn- und Widerstandsübungen, die mit geistiger Konzentration und körperlichem Bewusstsein kombiniert ausgeführt werden.

Es wird ohne Schuhe trainiert, bitte warme Socken mitbringen.

Mittwoch 11.10 – 12.10 Uhr, Sportheim Neckargartach

Übungsleiterin: Ingrid Zeggel

**11 Termine:** 7.5., 14.5., 21.5., 28.5., 4.6., 25.6., 2.7., 9.7., 16.7., 23.7., 30.7.

Kosten: Mitglieder 22 Euro  
Nichtmitglieder 44 Euro

## Pilates plus

Wir beziehen Tiefenmuskelgeräte wie FlexiBar und Brasils mit ein, damit unser Training noch abwechslungsreicher wird.

Freitag 16.00 – 17.00 Uhr, Sportheim Neckargartach

Übungsleiterin: Erika Embacher

**8 Termine:** 9.5., 16.5., 23.5., 27.6., 4.7., 11.7., 18.7., 25.7.

Kosten: Mitglieder 16 Euro  
Nichtmitglieder 32 Euro

## Muskelkräftigung für Bauch-Beine-Po

Bauch-Beine-Po ist ein intensives Ganzkörpertraining. Im Mittelpunkt stehen die Problemzonen Bauch, Beine und Po, die mit Kräftigungsübungen trainiert werden. Die Rückenmuskulatur, sowie Oberkörper und Arme werden nicht vergessen. Ein Stretchingprogramm für die beanspruchte Muskulatur beendet die Stunde.

Montag 19.15 – 20.15 Uhr, Sportheim Neckargartach

**12 Termine:** 14.4., 28.4., 5.5., 12.5., 26.5., 2.6., 16.6., 23.6., 30.6. oder 7.7., 14.7., 21.7., 28.7.

Kosten: Mitglieder 24 Euro  
Nichtmitglieder 48 Euro

## Bodyworkout

Bodyworkout ist ein intensives Ganzkörpertraining. Die Stunde beinhaltet eine leichte, ca. 10 minütige aerobe Erwärmung, Übungen zur Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur, der Problemzonen (Bauch, Beine, Po) sowie des Oberkörpers und der Arme folgen. Zum Einsatz kommen auch verschiedene Handgeräte, wie Hanteln, Tubes, Stabys oder Physiobänder. Ein Stretchingprogramm mit gezielten Übungen für die beanspruchte Muskulatur beendet jede Stunde.

Mittwoch 9.00 – 10.00 Uhr, Sportheim Neckargartach

Übungsleiterin: Ingrid Zeggel

11 Termine: 7.5., 14.5., 21.5., 28.5., 4.6., 25.6., 2.7., 9.7., 16.7., 23.7., 30.7.

Kosten: Mitglieder 22 Euro  
Nichtmitglieder 44 Euro

## Bewegung trotz Osteoporose, Sturzprophylaxe

Dieses Angebot richtet sich an Männer und Frauen, bei denen eine Osteoporoseerkrankung festgestellt wurde. Im Vordergrund steht die Förderung der Flexibilität und Dehnbarkeit, Verbesserung der Alltagsmotorik, Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit, Reduzierung des Sturzrisikos, die Kräftigung der Haltemuskulatur, Aufrichtung des Rumpfes, Verminderung der Kyphotischen Fehlhaltung, dies führt langfristig zu einer Schmerzreduktion.

Kurs 1 Trockengymnastik

Dienstag 10.00 – 11.00 Uhr, Sportheim Neckargartach

Kurs 2 und 3 Wassergymnastik, Aquatoll Neckarsulm

Montag 8.00 – 9.00 Uhr

Montag 9.00 – 10.00 Uhr

Übungsleiterin Ulrike Schiele

Kosten:	Trockengymnastik	mit Förderung der KK	Zuzahlungsfrei
		Mitglieder	15 Euro im ½ Jahr
	Wassergymnastik	Mit Förderung ½ Jahr	45 Euro
		10er Karte	58 Euro
		Mitglieder	50 Euro im ½ Jahr

**Aktiv älter werden!**

## Lauftreff I

Laufen – auch Joggen genannt - macht Spaß und vor allem fit. Hier im Lauftreff treffen sich LäuferInnen mit weniger Erfahrung oder nach Verletzungs- oder Krankheitspausen, die ihre Laufzeit langsam verlängern wollen, ohne dabei aus der Puste zu kommen. Wir laufen nur im aeroben Bereich. Zum Einstieg wären 50 Minuten Laufzeit ohne Unterbrechung eine gute Voraussetzung.

Nach vorheriger Rücksprache können aber auch LäuferInnen mit weniger Erfahrung in die Gruppe integriert werden.

Wir laufen bei jedem Wetter. Bitte an Getränke denken!

Montag und Donnerstag 17.45 – ca. 19.00 Uhr, Parkplatz Friedhof Neckargartach

Übungsleiterin Brunhilde Siefert

Kosten:	Mitglieder	zuzahlungsfrei
	Nichtmitglieder	32 Euro für 4 Monate

## Lauftreff II

Laufen macht rundum fit und stärkt den gesamten Organismus, besonders aber das Herz-Kreislauf-System und den Muskelapparat. Beim Lauftreff treffen sich Läufer mit Erfahrung (eine Stunde am Stück sollte man laufen können). Bei allen Teilnehmern sollte jedoch der Gesundheitsaspekt im Vordergrund stehen. Wir treffen uns bei jedem Wetter. An Getränke denken!

Kurs 1 Donnerstag ab 19 Uhr, Parkplatz Friedhof Neckargartach

Übungsleiter Uwe Zeggel

Kurs 2 Sonntag 9.30 Uhr, Parkplatz Friedhof Neckargartach

Übungsleiter Uwe Zeggel

Kosten:	Mitglieder	zuzahlungsfrei
	Nichtmitglieder	32 Euro für 4 Monate

## Ganzkörpertraining

Die Stunde beinhaltet eine leichte, circa zehnmündige Aufwärmphase, Übungen zur Kräftigung der gesamten Rückenmuskulatur, der Problemzonen (Bauch, Beine, Po) sowie des Oberkörpers und der Arme. Zum Einsatz kommen auch verschiedene Handgeräte wie Hanteln, Stabys und Physiobänder. Ein Stretchingprogramm mit gezielten Übungen für die beanspruchte Muskulatur beendet jede Stunde.

Freitag 15.00 – 16.00 Uhr, Sportheim Neckargartach

Übungsleiterin: Erika Embacher

**8 Termine:** 9.5., 16.5., 23.5., 27.6., 4.7., 11.7., 18.7., 25.7.

Kosten:	Mitglieder	16 Euro
	Nichtmitglieder	32 Euro

## Aerobic/Stepaerobic

Aerobic/Stepaerobic ist ein dynamisches Körper- und Ausdauer-Training. Zu moderner, fetziger Musik werden aus Aerobic-Elementen kleine Choreographien erarbeitet. Während der aeroben Phase kommen Herz und Kreislauf richtig in Schwung. Jede Stunde wird mit einem Stretchingprogramm beendet. Bitte ein Getränk mitbringen.

Kurs 1 Montag 20.15 – 21.45 Uhr, Sportheim Neckargartach

Übungsleiterin Eva Mazzurana

**12 Termine:** 14.4., 28.4., 5.5., 12.5., 26.5., 2.6., 16.6., 23.6., 30.6. oder 7.7., 14.7., 21.7., 28.7.

Kosten:	Mitglieder	24 Euro
	Nichtmitglieder	48 Euro

Kurs 2 Mittwoch 10.10 – 11. Uhr, Sportheim Neckargartach

Übungsleiterin Ingrid Zeggel

**11 Termine:** 7.5., 14.5., 21.5., 28.5., 4.6., 25.6., 2.7., 9.7., 16.7., 23.7., 30.7.

Kosten:	Mitglieder	22 Euro
	Nichtmitglieder	44 Euro

## Ein Bewegungsangebot nur für Frauen (Integrationskurs)

Dieser Kurs bietet einen Mix aus: Aerobic, Step-Aerobic, Bodystyling, Problemzonen (Bauch, Beine, Po), Kräftigung der Rückenmuskulatur, Pilates usw. Mit Hanteln, Therabändern, Bällen etc. trainieren wir die Muskulatur, zu flotter Musik gibt's ein dynamisches Herz-Kreislauf-Training und jede Stunde wird mit einem Stretchingprogramm beendet. Der Gymnastiksaal befindet sich im 1. Stock und ist von außen nicht einsehbar, auf Wunsch kann er auch während der Trainingsstunde von innen abgeschlossen werden. So können strenggläubige muslimische Frauen ihre Fitness trainieren, ohne den Blicken von Männern ausgesetzt zu sein.

Montag 16.45 – 17.45 Uhr, Sportheim Neckargartach

Übungsleiterin Ingrid Zeggel

**11 Termine:** 5.5., 12.5., 19.5., 26.5., 2.6., 23.6., 30.6., 7.7., 14.7., 21.7., 28.7.

Kosten:	Mitglieder	Zuzahlungsfrei
	Nichtmitglieder	auf Anfrage

## Rücken-Aktiv mit Pilates Elementen

Beugen Sie Rückenbeschwerden mit einem aktiven Bewegungsprogramm vor. Rücken-Aktiv mit Pilates Elementen ist ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm. Dabei steht zwar das Haltungs- und Bewegungstraining im Mittelpunkt, jedoch werden auch Ausdauer, allgemeine Kraftfähigkeiten, die Dehnfähigkeit, die komplexe Koordination sowie die Entspannungsfähigkeit kontinuierlich trainiert. Zum Einsatz kommen auch Pezziball, Staby, Brasils und andere Geräte.

Mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe, Getränk

Donnerstag 18.45 – 19.45 Uhr, Sportheim Neckargartach

Übungsleiterin Ingrid Zeggel

**9 Termine:** 8.5., 15.5., 22.5., 5.6., 26.6., 3.7., 10.7., 17.7., 24.7.

Kosten:	Mitglieder	18 Euro
	Nichtmitglieder	36 Euro

## Nordic-Walking/Walking

Beim Nordic-Walking wird durch den Stockeinsatz bis zu 95 % der Muskulatur eingesetzt – vor allem Oberkörper, Arme und Beine. Dabei wird ein hoher Energie-Umsatz bei einem harmonischen Bewegungsablauf erreicht. Dieses Herz-Kreislauf-Training eignet sich für Jedermann, auch für Ältere oder Patienten mit Vorerkrankungen wie Osteoporose, Krebs, Venenleiden oder Endoprothesenträger. Verbesserte Kondition, Muskelaufbau (u.a. Schultermuskulatur), bessere Durchblutung, Stärkung des Immunsystems und Stressabbau sind einige der positiven Effekte des Nordic-Walking. Man trifft sich bei jedem Wetter.

Mittwoch Sommerzeit 18.00 – 19.00 Uhr

Winterzeit 17.15 – 18.15 Uhr Römerhalle Neckargartach

Übungsleiterin Ulrike Schiele

Kosten:	Mitglieder	Zuzahlungsfrei
	Nichtmitglieder	32 Euro auf 4 Monate

## Fit und Fun für Männer, Männergymnastik

In diesem Angebot wird der Körper vielfältig trainiert. Spiele, Krafttraining, Entspannung sind unter anderem Inhalt der Stunde, unterstützt werden die Übungen mit entsprechenden Geräten.

Dienstag 10.10 – 11.10 Uhr, Neckarhalle Neckargartach

Übungsleiterin Regina Allmis

Kosten:	Mitglieder	Kurs (1 Euro je Einheit)
	Nichtmitglieder	Kurs (4 Euro je Einheit)

**Aktiv älter werden!**

## Fit Mix 50 plus

In dieser Stunde wird neben der Koordination und Kondition auch die Muskulatur gefördert. Nach einem Erwärmungsteil in Form von leichten Aerobicsschritten, ohne Drehungen und Hüpfen, wird die Muskulatur gekräftigt. Dabei kommen verschiedene Handgeräte wie Hanteln oder Therabänder zum Einsatz. Den Abschluss einer jeden Stunde beinhaltet ein Stretchingprogramm für die beanspruchte Muskulatur.

Montag 18.00 – 19.00 Uhr, Sportheim Neckgartach

Übungsleiterin Ingrid Zeggel

**11 Termine:** 5.5., 12.5., 19.5., 26.5., 2.6., 23.6., 30.6., 7.7., 14.7., 21.7., 28.7.

Kosten: Mitglieder 11 Euro

Nichtmitglieder 44 Euro

**Aktiv älter werden!**

## Locker auf dem Hocker mit Herz und Verstand

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit Geh- und Gleichgewichtsproblemen oder Menschen, die sich nicht für Übungen auf die Turnmatte legen können. In der Stunde sind Sitztänze, Kräftigungsübungen genauso wie die Schulung der Koordination eingebaut, aber auch die Fitness für den Kopf ist Teil der Stunde. Rollstuhlfahrer haben die Möglichkeit an diesem Kurs teilzunehmen.

Dienstag 9.00 – 10.00 Uhr, Neckarhalle Neckgartach

Übungsleiterin Regina Allmis

Kosten: Mitglieder Kurs (1 Euro je Einheit)

Nichtmitglieder Kurs (4 Euro je Einheit)

**Aktiv älter werden!**

## Orientalischer Tanz

„Anmut, Sinnlichkeit und Geschmeidigkeit der Frau“

Orientalischer Tanz ist verbunden mit sehr viel Körpergefühl und Ästhetik. Verzeifelt aber nicht gleich, wenn es bei euch zu Beginn nicht gleich so klappt, wie ihr euch das vorgestellt und erhofft habt. Denkt immer daran, jeder kann tanzen, jeder auf seine Weise. Die Hauptsache ist „Frau“ hat Spaß am Tanzen und kann bei orientalischer Musik ihre Seele baumeln lassen. Orientalischer Tanz vermittelt Rhythmus, Lebensfreude und Erotik.

Wir werden die Bewegungen der einzelnen Körperteile lernen, wie den Kopf, die Schultern, die Arme, die Hände, die Hüften und einiges mehr. Zu Beginn jeder Stunde machen wir gemeinsam Aufwärm- und Dehnungsübungen am Ende Relaxing.

Tribal ist ein Tanz aus mehreren Tanzstilen, u.a. orientalischer, indischer und spanischer Tanzstil. Es ist ein sehr erdiger, kraftvoller und ausdrucksvoller Tanz. Tribal wird sehr oft bei mittelalterlichen Märkten getanzt.

Für den Kurs braucht ihr: allgemein: bequeme Leggings, enge Sporthose

für die Hüften: ein Tuch oder Schal zum Umbinden

für die Füße: barfuß oder warme Socken

Kinder 7 – 10 Jahre: Dienstag 16.45 – 17.45 Uhr

Anfänger: Frauen und Teens Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr

Donnerstag 17.45 – 18.45 Uhr (mit sehr viel Technik)

Fortgeschrittene: Frauen und Teens Dienstag 19.15 – 20.15 Uhr

Auftrittsgruppen: Dienstag 20.30 – 21.30 Uhr

Neckarhalle Neckgartach, Übungsleiterin Esin Walter, Bauchtanzlehrerin

Kosten: Mitglieder Kurs (2 Euro je Einheit)

Nichtmitglieder Kurs (4 Euro je Einheit)

Auftrittsgruppe Mitglieder zuzahlungsfrei

## Gesundes Krafttraining im Kraftraum

Beim gesunden Fitnessstraining an Kraftgeräten arbeitet jeder mit seinem individuellen Trainingsplan. In der ersten Stunde erfolgt eine Einweisung an den Trainingsgeräten und die Erstellung des eigenen Trainingsplans (nur am Freitag), bei den Senioren erfolgt ein gemeinsames Zirkeltraining. Eine Anmeldung ist erforderlich.

In diesem Training steht nicht der Muskelaufbau („dicke Arme“) im Vordergrund, sondern die Kräftigung der Muskulatur, vor allem der Haltemuskulatur.

Dieses Krafttraining eignet sich sehr gut auch für Frauen und Männer im reiferen Alter.

Fortgeschrittene Freitag 18.00 – 19.30 Uhr

Für Anfänger nur mit Terminvereinbarung

Kraftraum, Römerhalle Neckargartach

Übungsleiterin Ingrid Zeggel

Für Senioren Dienstag 8.30 – 10.00 Uhr

Kraftraum, Römerhalle Neckargartach

Übungsleiterin Nina Adamasky

Kosten: 10er Karte 40 Euro

Mitglieder 10 Euro im ½ Jahr

## Wassergymnastik

Die Stunde beginnt mit „Aqua jogging“ durch das Wasser, danach werden die Muskeln mit Hilfe von Aqua-Noodels, Schwimmbrettern und Wasserbällen gestärkt. Am Ende jeder Übungsstunde steht eine Entspannung mit einer Phantasiegeschichte oder einer Muskelentspannung.

Hier noch einige Vorteile der Wassergymnastik:

- sie stärkt das Herz-Kreislauf-System
- sie fördert die Durchblutung
- sie entlastet die Gelenke
- sie regt den Stoffwechsel an
- sie stärkt die Muskulatur

Wassergymnastik Kurs 1 Montag 8.00 – 9.00 Uhr, Aquatoll Neckarsulm

Übungsleiterin Ulrike Schiele

Kurs 2 Montag 9.00 – 10.00, Aquatoll Neckarsulm

Übungsleiterin Ulrike Schiele

Nur Frauen ab 50 Kurs 3 Mittwoch 16.00 – 17.00 Uhr

Lehrschwimmbecken der GHS Frankenbach

Übungsleiterin Ulrike Schiele

Aqua-Fit für Sie und Ihn Freitag 19.45 – 20.45 Uhr

Lehrschwimmbecken der GHS Frankenbach

Übungsleiterin Nelly Rost

Kosten Aquatoll: 10er Karte 58 Euro

Mitglieder 50 Euro im ½ Jahr

Kosten Lehrschwimmbecken: 10er-Karte 40 Euro

Mitglieder 30 Euro im ½ Jahr

**Aktiv älter werden!**

**Aktiv älter werden!**



## Zumba Fitness

Wenn Teilnehmer einen Zumba Kurs sehen, können kaum erwarten, es selbst auszuprobieren. In Zumba-Kursen erwarten Sie exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor die Teilnehmer es bemerken, werden sie fit und gewinnen an Energie! Kein Fitnesskurs ist mit der Zumba-Fitness-Party vergleichbar. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Unter den regelmäßigen Teilnehmern entwickelt sich oft eine eingeschworene Gemeinschaft.

Zumba Gold      Donnerstag 10.30 – 11.30 Uhr, Sportheim Neckgartach

Übungsleiter Lydia Held

**10 Termine:** 3.4., 10.4., 16.4., 24.4., 8.5., 22.5., 5.6., 26.6., 3.7., 10.7.

Kosten:            Mitglieder            20 Euro

Nichtmitglieder    40 Euro

Zumba            Mittwoch 20.15 – 21.15 Uhr, Sportheim Neckgartach

Übungsleiterin Constanze Scheil

**13 Termine:** 30.4., 7.5., 14.5., 21.5., 28.5., 4.6., 11.6., 18.6., 25.6., 2.7., 9.7., 16.7., 23.7.

Kosten:            Mitglieder            26 Euro

Nichtmitglieder    52 Euro

## Seniorengymnastik 50 plus

Angebot für Männer und Frauen. Spiel und Spaß stehen im Vordergrund, doch es wird auch die Muskulatur gedehnt und gekräftigt, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen gemacht und am Ende der Stunde bei einer Phantasiereise entspannt.

Dienstag            9.00 – 10.00 Uhr, Sportheim Neckgartach

Übungsleiterin Erika Embacher

**12 Termine:** 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 27.5., 3.6., 24.6., 1.7., 8.7., 15.7., 22.7., 29.7.

Kosten:            Mitglieder            12 Euro

Nichtmitglieder    48 Euro

**Aktiv älter werden!**

## Frauengymnastik mit Musik

Abwechslungsreiche Gymnastik mit verschiedenen Handgeräten.

Donnerstag 20.00 – 21.00 Uhr, Sportheim Neckgartach

Übungsleiterin Sabine Forstinger und Isabel Sattler

Nur für Mitglieder – ohne Zuzahlung

## Fit und Fun am Freitagabend

Unser Ganzkörpertraining mit Tiefenmuskeltraining, Staby, Togu Brasil, Aerostep, Vibraball, Aroha, Drums Alive, Zumba, Kleinen Spielen und allem, was Mann und Frau Spaß macht und die Gesundheit erhält.

Freitag 19.05 – 20.15 Uhr, Sportheim Neckgartach

Übungsleiterin Sabine Klettner

Nur für Mitglieder – ohne Zuzahlung

## Fit und Fun 60 plus Frauen

Mit Zumba, Aroha, Drums Alive für Senioren, Brain Gym, Kinesiologie, kleine Koordinationsspielen und funktionellem Rückentraining erreichen die Teilnehmerinnen ihre körperliche und geistige Bestform.

Freitag 18.00 – 19.00 Uhr, Sportheim Neckgartach

Übungsleiterin Sabine Klettner

Nur für Mitglieder – Ohne Zuzahlung

**Aktiv älter werden!**

## Anfängerlaufkurs „Von 0 auf 5“

Ab Dienstag 17. Juni 2014 findet wieder ein Laufkurs für Anfänger statt. Dieser Kurs richtet sich an Laufanfänger ohne Vorkenntnisse. Ohne Stress werden wir die Gehpausen verkürzen und die Laufeinheiten langsam steigern. Ziel des Kurses ist es, am Ende des Kurses 20 – 30 Minuten am Stück laufen zu können.

Dieser Kurs eignet sich auch für alle Interessierten zum Stimme-Firmenlauf am 31. Juli 2014, die nicht ohne entsprechende Fähigkeiten an den Start gehen möchten.

8 Termine: 17.6., 24.6., 1.7., 15.7., 22.7., 29.7., 5.8.

Dienstag 17.45 – 18.45 Uhr , Treffpunkt Parkplatz Friedhof Neckargartach

Kosten:	Mitglieder	32 Euro
	Nichtmitglieder	40 Euro

### Anmeldung

Nach Erscheinen des Flyers:

- telefonisch in unserer Geschäftsstelle unter 07131/6424246
- schriftlich an VfL Neckargartach e.V., Geschäftsstelle, Böllinger Str. 40/1, 74078 Heilbronn
- per Fax unter 07131/6424248
- per e-mail unter [vfl.neckargartach@gmx.de](mailto:vfl.neckargartach@gmx.de)
- persönlich in unserer Geschäftsstelle in der Böllinger Straße 40/1 in Neckargartach

Bitte beachten Sie die Sprechzeiten: Dienstag 17 – 19 Uhr und  
Freitag 15 – 17 Uhr

Sollten Sie keine Nachricht von uns erhalten, sind Sie in Ihrem Kurs aufgenommen. Sie werden nur benachrichtigt, wenn der Kurs ausgebucht ist oder er mangels Teilnehmerzahl nicht stattfinden sollte.

### Verbindliche Anmeldung

zum Kurs: \_\_\_\_\_

(Genau Kursbezeichnung/ Wochentag/ Uhrzeit)

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Vereinsmitglied  ja  nein  Mitglied der Spvgg Frankenbach

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

### Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich den VfL Neckargartach e.V. widerruflich, die von mir zu entrichtende Kursgebühr in Höhe von \_\_\_\_\_ Euro zu Lasten meines Kontos durch Lastschrift einzuziehen.

Bankname: \_\_\_\_\_

IBAN: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Unterschrift des Kontoinhabers