

Aktuelles vom VfB Forstinning

Turnen & Leichtathletik

Jugendliche und Erwachsene



Übersicht Erwachsenenangebot nach Wochentagen

Mo	9:00 – 10:00	Nordic Walking Treff **	Wald
	13:30 – 14:30	Montagsgymnastik **	St.Sil.
	18:00 – 19:00	Laufend fit für Fortgeschrittene	Wald
	18:00 – 20:00	Radtouren am Montag **	Schulhof
	18:30 – 19:30	Yogilates **	KH
	19:00 – 20:00	Step & More - auch Einsteiger (Kurs)	St.Sil.
Di	08:30 – 09:30	Laufend fit am Morgen	Wald
	19:30 – 20:30	Konditionstraining **	St.Sil.
Mi	13:30 – 14:30	Wer rastet der rostet! **	St.Sil.
	14:30 – 15:30	Fit und gesund für Ältere **	St.Sil.
	17:30 – 18:30	Laufend fit für Eltern mit Kids (Kurs)	Wald
	18:30 – 20:00	Power-WoMen-Gym (für Mann und Frau)	KH
	19:00 – 20:00	Fitness **	St.Sil.
	20:00 – 21:00	Yoga (Kurs)	St.Sil.
Do	8:15 – 9:15	Pilates (Kurs)	St.Sil.
	18:00 – 19:00	Laufend fit für Anfänger	Wald
	19:00 – 20:00	Rückenfit **	St.Sil.
	19:45 – 22:00	Volleyballgruppe für Damen & Herren **	TH
	20:00 – 21:00	Qigong (Kurs)	St.Sil.
Fr	8:15 – 9:15	Step & More (Kurs)	St.Sil.
	17:15 – 18:15	Zumba Kids (Kurs)	St.Sil.
	18:15 – 19:15	Zumba Erwachsene (Kurs)	St.Sil.
Sa	10:00 – 11:00	Wechselndes Programm (s.u.)	St.Sil.

** Im Rahmen der VfB-Mitgliedschaft kostenlos.
Teilnahme auch mit 10er Karte möglich.

Orte:

Wald: Parkplatz am Waldfriedhof; MZR: Mehrzweckraum am Sportplatz, bzw. davor
St. Sil: Turnraum im St.-Silvester Kindergarten; TH: Turnhalle; KH: Kinderhaus Kunterbunt

Kurse:

Die Kurse betragen für 10 Einheiten 25 € für Mitglieder und 80 € für Nicht-Mitglieder. Bei Kursen, die nicht draußen stattfinden, gibt es innerhalb eines Schuljahres für Folgekurse bei 10 Übungseinheiten 5 € Ermäßigung für Vereinsmitglieder. Die jeweils letzten Kurse vor den Sommerferien sind zudem für Vereinsmitglieder, die bereits mindestens einen Kurs im Schuljahr besucht haben, kostenlos. Diese Ermäßigungen gelten nicht für Zumba.

Unser komplettes Programm finden Sie auch auf der VfB-Homepage unter www.vfb-forstinning.de

Für allgemeine Fragen steht Ihnen Christine Reichl-Gumz gerne unter Tel. 08121-1004 zur Verfügung.

Übersicht Erwachsenenangebot nach Sparten

Prävention, Haltung und Bewegung

Montagsgymnastik

Für alle, die am Montagnachmittag Zeit haben und etwas für Ihre Beweglichkeit und Kraft tun wollen!

St. Silvester Sportraum; Mo 13:30 – 14:30 Uhr; Start: 16.09.2019

Einstieg jederzeit!

Leitung im Wechsel: Monika Neubauer, Tel: 08121-46900 und Christine Reichl-Gumz, Tel. 08121-1004

Wer rastet, der rostet! Ausgleichsgymnastik für Senioren

Vorsichtige und einfühlsame Bewegungen überwiegend auf dem Stuhl: Wir wollen unseren Körper in Bewegung halten und legen besonderen Wert auf den Schulter-/ Nackenbereich, die Wirbelsäule und die Arm-/ Beinarbeit. Mit Spaß und Freude trainieren wir unsere Balance, Merkfähigkeit und Koordination, verschiedene Kleingeräte machen die Stunden abwechslungsreich. Sanfte Mobilisierung, Streckung und Kräftigung der Wirbelsäule werden gefördert. Auf Bewegungseinschränkungen wird Rücksicht genommen. Bequeme Kleidung bitte. Kommen Sie unverbindlich vorbei und machen eine Probestunde mit.

St. Silvester Sportraum, 1. Stock (Lift); Mi 13:30 – 14:30 Uhr; Einstieg jederzeit!

Start: 18.09.2019; dann wieder durchgehend ab 9.10.2019

Leitung: Monika Neubauer, Tel. 08121-46900

Fit & gesund für Ältere

Bewegung hält fit und beweglich – und gemeinsam macht es einfach mehr Spaß! Nach dem Aufwärmen verbessern wir die Alltagstauglichkeit der Muskeln mit leichten Kräftigungs- und Balanceübungen. Merkfähigkeit, Koordination und Ausdauer werden mit verschiedenen Kleingeräten trainiert. Unser Ziel ist die Erhaltung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit. Es ist jederzeit möglich, vorbeizuschauen und mitzumachen.

St. Silvester Sportraum; Mi 14:30 – 15:30 Uhr; Einstieg jederzeit! Start: 18.09.2019; dann wieder durchgehend ab 9.10.2019

Leitung: Monika Neubauer, Tel: 08121-46900

Pilates (Kurs)

Atmung, Kontrolle, Balance und der fließende Übungslauf machen dieses Training aus. Gestärkt werden vor allem die kleineren, tief liegenden Muskelgruppen, so dass wir eine gesündere, aufrechtere Körperhaltung bekommen und ein positiveres Körpergefühl entwickeln. Unter Anleitung wird von Anfang an auf eine korrekte Ausführung geachtet. Bei medizinischer Vorgeschichte evtl. Rücksprache mit Arzt bzw. Physiotherapeut halten.

St. Silvester Sportraum; Do: 8:15 – 9:15 Uhr

Bitte für Herbst 2019 anmelden!

Kursleitung: Christine Reichl-Gumz, Tel: 08121-1004 bzw. christine_reichl-gumz@t-online.de

Rückenfit

In ruhiger, entspannter Atmosphäre werden wir durch gezielte Übungen eine ausgewogene Haltung gewinnen, unsere Rumpf- und Haltemuskulatur kräftigen und damit Rückenbeschwerden vorbeugen. Hilfsgeräte wie z.B. Pezzi- und Redondobälle, Therabänder, Faszienrollen sowie Hanteln stehen zur Verfügung. Elemente aus dem Faszientraining, Feldenkrais, Pilates und Yoga ergänzen die „klassischen“ funktionalen, rückengerechten Übungen. Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Im Zweifel Rücksprache mit der Kursleiterin! Geeignet für Frauen und Männer!

St.-Silvester Sportraum; Do 19:00 – 20:00 Uhr; Einstieg jederzeit! Start: 19.09.2019

Leitung: Claudia Rudolph, Tel. 0173-1860318

Body & Mind und Entspannung

Yogilates

Fließend sind die Grenzen zwischen Pilates und Yoga - sie verbinden Kraft-Ausdauer mit Beweglichkeit, Stretching und Entspannung. Im Winterhalbjahr nutzen wir diese Stunde, um Bewegungsabläufe aus Pilates und Yoga in einem "Flow" zu kombinieren. Wer mag und Zeit hat: Wir treffen uns bereits um 18.15 Uhr zu Atemübungen, die einerseits helfen, den Alltag loszulassen, andererseits sich ins Bewusstsein bringen, wie wunderbar und tief unsere Atmung funktioniert.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig, aber wie für alle Trainingsstunden gilt auch hier: Im Zweifel ist es immer sinnvoll, sich mit seiner/m Physiotherapeut(in) auszutauschen!

Kinderhaus Kunterbunt; Mo 18:30 – 19:30 Uhr; Einstieg jederzeit!

Leitung: Christine Reichl-Gumz, Pilates-Instructor, Tel. 08121-1004

Yoga (Kurs)

In der Yogastunde lassen wir den Alltag zurück und den Tag ruhig ausklingen. Mit Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation kräftigen wir nicht nur unseren Körper, sondern bauen auch Stress ab und fördern so Wohlbefinden und Gesundheit. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte Kissen und Decke mitbringen.

St. Silvester Sportraum; Mi 20:00 – 21:00 Uhr;

Leitung: Sabine Gebhardt, Tel. 0170-2787325 oder sabine_gebhardt@mac.com

Qigong (Kurs)

Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspannungs- und Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen das Energie- und Nervensystem und führen so zu innerer Ruhe, Gelassenheit und Konzentration. Übungen aus dem Qigong dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig, lindern Verspannungen und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule und den gesamten Organismus. Körper, Geist und Seele werden in Einklang gebracht.

Qigong ist gut erlernbar und für jedes Alter geeignet.

St. Silvester Sportraum; Do 20:00 – 21:00 Uhr; Start: 19.09.2019

Kursleitung: Claudia Rudolph Tel: 0173-1860318

Fitness & Trendsport

Step & More - Auch für Einsteiger (Kurs)

Bei fetziger Musik wollen wir die Bein- und Po-Muskulatur straffen und die Ausdauer verbessern. Das gelenkschonende Step-Aerobic ist der ideale Fitnesssport für eine optimale Fettverbrennung und die Stärkung des Herz- Kreislaufsystems. Es wird eine leichte Choreographie erlernt. Abschließende Kräftigungs- und Dehnübungen runden die Stunde ab. Sportschuhe und Getränke nicht vergessen!

St. Silvester Sportraum; Mo 19:00 – 20:00 Uhr;

Kursleitung: Sylvia Huber, Tel: 08121-69 05

Konditionstraining (mit Schwerpunkt Skigymnastik)

Eine Stunde Schulung der sportspezifischen Konditionsfaktoren: Ausdauer, Kraft der Beinmuskulatur, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit. In den Wintermonaten stehen hauptsächlich skispezifische Übungen an (Bauch und Po werden aber nicht vergessen). Ausklang der Stunde gestalten wir mit Dehnübungen oder einer progressiven Muskelentspannung. Geeignet für Männer und Frauen!

St. Silvester Sportraum; Di 19:30 – 20:30 Uhr; Einstieg jederzeit! Start: 10.09.2019

Leitung: Karin Anderl, Tel. 08121-45791

Power-WoMen-Gym (für Männer und Frauen)

„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Gesundheit opfern.“ (Sebastian Kneipp, 1821)

Ziel ist das individuelle Erlernen von Übungen zur Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung für Körper und Gehirn bis hin zu einfachen Übungen zur Selbstverteidigung. Genutzt wird hierzu ein Querschnitt aus altbewährtem bis hin zu völlig neuartigen, innovativen Bewegungsprogrammen. Auf Fragen, Anliegen und Sorgen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen wird eingegangen!

Kinderhaus Kunterbunt; Mi 18:30 – 20:00 Uhr; Start: 11.09.2019

Leitung: Andreas Fernberger, Sport-Mental-Coach, Tel. 08121 / 77 181 61

Fitness

Ausdauerschulung und Kräftigung der Hauptmuskelgruppen Beine-Bauch-Po sowie Modulierung der Arme und Schultern – Hilfsgeräte wie Steps und Hanteln stehen zur Verfügung. Geeignet für Frauen und Männer. Getränke nicht vergessen!

St. Silvester Sportraum; Mi 19:00 – 20:00 Uhr; Einstieg jederzeit! Start: 11.09.2019

Leitung: Karin Anderl, Tel. 08121-45791

Volleyballgruppe für Damen und Herren

Ballspiele in netter Runde – neue Gesichter im Alter zwischen 17 und 99 Jahren sind herzlich willkommen!

Turnhalle; Do 20.00 – 22:00 Uhr; Einstieg jederzeit;

Leitung: Norbert Allner, Tel. 08121-48368

Step & More (Kurs)

Bei fetziger Musik wollen wir die Bein- und Po-Muskulatur straffen und die Ausdauer verbessern. Das gelenkschonende Step-Aerobic ist der ideale Fitnesssport für eine optimale Fettverbrennung und die Stärkung des Herz- Kreislaufsystems. Es wird eine mittelschwere Choreographie erlernt. Abschließende Kräftigungs- und Dehnübungen runden die Stunde ab. Sportschuhe und Getränke nicht vergessen!

St. Silvester Sportraum; Fr 8:15 – 9:15 Uhr;

Kursleitung: Sylvia Huber, Tel: 08121-6905

Zumba (Kurs)

Fetzig, effektiv und optimal am Ende einer Schul- und Arbeitswoche: Beim Zumba nimmt man die körperliche Aktivität kaum wahr, da man sich von der Musik treiben lässt und der Spaß im Vordergrund steht. Zudem sorgt ein Mix aus lateinamerikanischen Klängen und internationalen Beats für jede Menge Abwechslung und positiver Energie! Getränk und Hallenschuhe mitbringen!

St. Silvester Sportraum; Freitag 18:15 – 19:15 Uhr; 8 mal: 4.10.,11.10., 18.10.,25.10., 8.11.,15.11., 22.11., 29.11.

Mitglieder 20 €, Nicht-Mitglieder: 64 €, keine Ermäßigung für Nachfolgekurse. Kursleitung: Julia Ecker, Tel. 0174-9510489

Outdoor

Nordic Walking Treff

An der frischen Luft macht das Fitness- und Ausdauertraining umso mehr Spaß. Zu Beginn der Stunde trainieren wir von Kopf bis Fuß unsere Beweglichkeit und Muskulatur. Danach verbessern wir unsere Ausdauer beim Nordic Walking im Wald. Bei Bedarf kann jeder seine Nordic Walking Technik unter Anleitung verbessern oder einfach mitwalken. Wer in einem Nordic Walking Kurs die grundlegende Technik erlernt hat oder vergleichbare Fähigkeiten erworben hat, ist herzlich willkommen.

Parkplatz am Waldfriedhof; Mo 9:00 – 10:00 Uhr; Einstieg jederzeit!

Leitung: Karin Kirchdorfer, Tel: 08121-48571

Radtouren am Montag

Jeden Montag lernen wir auf gemeinsamen Radtouren (20-40 km) die schöne und abwechslungsreiche Umgebung von Forstinning kennen. Da wir oft auf nicht asphaltierten Wegen fahren, wird ein Mountain- oder Trekkingbike benötigt (kein E-Bike). Zur eigenen Sicherheit empfehlen wir das Tragen eines Helms. Die Radtouren finden bei nahezu jedem Wetter statt (Ausnahmen: Starke Niederschläge, Sturm und Gewitter).

Pausenhof der Schule; Mo 18:00 – ca. 20:00 Uhr; je nach Witterung bis Anfang Oktober. Einfach kommen und mitradeln!

Leitung: Claudia Rudolph, Tel. 0173-1860318

Laufend fit für Fortgeschrittene

Ein Outdoortraining mit dem Schwerpunkt Laufen für Fortgeschrittene; man sollte ca. 5 km laufen können.

Parkplatz am Waldfriedhof; Mo 18:00 – 19:00 Uhr

Leitung: Linda Krackl, Anmeldung unter: Tel. 0174-9766575 oder 08121-2508485

Laufend fit am Morgen

Ein Kraft- und Ausdauertraining im Freien für alle, die sich auch im Alter fit und aktiv halten wollen. Mit viel Spaß werden wir gelenkschonend Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht trainieren.

Parkplatz am Waldfriedhof; Di 08:30 – 09:30 Uhr

Leitung: Linda Krackl, Anmeldung unter: Tel. 0174-9766575 oder 08121-2508485

Laufend fit für Eltern mit Kids Kurs: 20 €/Familie bzw. 64 €/Nichtmitglieder

Ein Kurs für Eltern mit Kindern zwischen 8 und 11 Jahren, die sich gerne draußen bewegen und Spaß am gemeinsamen Training in der freien Natur haben! Wir werden zusammen Ausdauer, Kraft, Koordination und Reaktion spielerisch trainieren-nach dem Motto: Was die Erwachsenen können, können auch die Kinder und zusammen können wir´s sogar noch besser!

Das Ganze findet zwischen dem 02.10. und dem 27.11.2019 (8x, nicht in den Herbstferien)

Parkplatz am Waldfriedhof; Mi 17:30 – 18:30 Uhr

Leitung: Linda Krackl, Anmeldung unter: Tel. 0174-9766575 oder 08121-2508485

Laufend fit für Anfänger

Outdoortraining für jeden, der Spaß am Laufen und Bewegen im Freien hat, auch für Laufanfänger geeignet.

Parkplatz am Waldfriedhof; Do 18:00 – 19:00 Uhr

Leitung: Linda Krackl, Anmeldung unter: Tel. 0174-9766575 oder 08121-2508485

NEU!!!!!!...

Wechselnde Kurse ab November an nachfolgenden **Samstagen** (Konditionen: 5er-Karte 10 € für Mitglieder, 40 € für Nichtmitglieder; die Karte ist übertragbar und bis Herbst 2020 gültig). Der Treffpunkt für alle Kurse ist der St. Silvester Sportraum (sofern nichts anderes angegeben ist). Beginn jeweils 10.00 Uhr.

Wenn die Samstagskurse gut angenommen werden, finden sie regelmäßig mit wechselnden Angeboten auch weiterhin statt!

09.11.2019: Warm-up & Faszientraining

Leitung: Sandra Koller-Stellmach

16.11.2019: Qigong

Wir starten in den Morgen mit harmonischen und fließenden Bewegungen verbunden mit einer ruhigen Atmung. Dadurch gelangen wir in eine innere Ruhe und Gelassenheit. Bei schönem Wetter werden wir die Frische des Morgens in der Natur genießen. Alle Übungen aus dem Qigong sind wohltuend für den gesamten Organismus. Qigong benötigt keine Vorkenntnisse und ist für jedes Alter geeignet

Leitung: Claudia Rudolph, Tel. 0173-1860318

23.11.2019: Pilates-Flow

Pilates kann man an Geräten, im Stehen und auf der Matte üben. Wir kombinieren die Übungen aus dem Stand mit denen auf der Matte und lassen sie fließend ineinander übergehen. Das stärkt die komplette Muskulatur in Rumpf, Armen und Beinen. Die Übungen werden so gewählt, dass sie einfach und leicht umzusetzen sind, in der Kombination aber auch Anforderungen an unsere Ausdauer stellen. Ziel ist, die Kraft aus der Mitte zu finden, den Körper synchroner auszurichten und ein Bewusstsein für die Feinheiten der Bewegung zu bekommen.

Leitung: Christine Reichl-Gumz, Pilates-Instructor; Tel: 08121-1004

30.11.2019: Grundzüge der Selbstverteidigung

Einfache, aber effektive Übungen zur Selbstverteidigung.

Leitung: Andreas Fernberger, Sport-Mental-Coach, Tel. 08121 / 77 181 61

07.12.2019: Yoga

Leitung: Sabine Gebhardt, Tel. 0170-2787325 oder sabine_gebhardt@mac.com

11.01.2020: Nordic Walking im Winterwald

Auch in der kalten Jahreszeit macht das Fitness- und Ausdauertraining an der frischen Luft Spaß! Wir wärmen uns zu Beginn der Stunde auf und trainieren unsere Muskulatur. Dann geht es los zu einer Nordic-Walking-Runde durch den Winterwald. Nach ein paar Dehnübungen zum Abschluss können wir dann "erfrischt" unser Wochenende genießen.

Wer in einem Nordic Walking Kurs die grundlegende Technik erlernt oder vergleichbare Fähigkeiten erworben hat, ist herzlich willkommen!

Parkplatz am Waldfriedhof

Leitung: Karin Kirchdorfer, Tel: 08121-48571

18.01.2020: Funktionstraining für Golfspieler

In diesem abwechslungsreichen Training werden wir zunächst die für Golfspieler relevanten Muskeln mobilisieren und kräftigen. Ergänzt wird das Training durch Gleichgewichts- und Koordinationsübungen. Anschließend werden wir mit Soft- und sog. Luftbällen die wichtigsten Schlagarten „rund um`s Grün“ spielerisch üben. Hierbei steht neben den Techniken auch der Spaß im Vordergrund. Lediglich das Putten erfolgt mit echten Golfbällen auf einer speziellen Putting-Matte. Wir beenden das Training mit Stretching und Entspannung.

Bitte eigene „kurze Eisen“ (Wedges) und Hallensportschuhe mitbringen. Die Soft- und Luftbälle werden gestellt.

Leitung: Claudia Rudolph Tel: 0173-1860318

Nähere Informationen auch auf www.vfb-forstinning.de, in der Presse oder bei Christine Reichl-Gumz, Tel. 08121/1004