

## Übersicht über die aktuellen Kursstarts beim ESV im Januar 2019:

Wochentag	Uhrzeit	Ort	Kurs	Start	Kurskonzept	Infos
Montag	15:30 - 17:00	Studio	<b>Orientalischer Tanz (Fortgeschrittene)</b>	07.01.19	<p>Orientalischer Tanz - besser bekannt als Bauchtanz - ist einer der weiblichsten Tänze überhaupt. Bei den anmutigen und raffinierten Bewegungen kann sich jede Frau auf ihre Weise ausdrücken.</p> <p>Daneben tut sie aber auch eine Menge für ihre Gesundheit: der Beckenboden wird gestärkt, Haltung und Beweglichkeit verbessert und Muskeln beansprucht, die man vielleicht noch nie gespürt hat.</p> <p>Dieser Kurs ist gedacht für Frauen, die schon Erfahrungen mit diesem Tanz gemacht haben und Choreografien erlernen möchten. Wer möchte, kann bei der Auftrittsgruppe „Lunamar“ mitwirken.</p>	
Montag	17:45 - 18:45	Studio	<b>RückenFit</b>	04.02.19	<p style="text-align: center;">„Ein schöner Rücken...“</p> <p>...ist stabil und doch beweglich, kräftig aber auch biegsam. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, müssen sowohl Kraft, Stabilisation, Mobilisation und Beweglichkeit trainiert werden. Die gute alte Wirbelsäulengymnastik wird in moderne Rückentrainingskonzepte integriert. In ein funktionelles Training, das sowohl Muskeln, Faszien als auch Gelenke ganzheitlich trainiert.</p>	<b>Neuer Kurs ab Februar!</b>
Montag	18.00 - 19.30	Raum „Gymnastik 2“	<b>Bauch-Beine-Po - Anmeldung erforderlich! -</b>	07.01.19	In diesem Kurs wird mit spezieller Workout auf die sogenannten „Problemzonen“ eingegangen. Ein Herz-Kreislauf-Training zur Stabilität der Ausdauer ist ebenfalls mit dabei. Dieses Sportangebot ist nur für Geübte geeignet.	
Montag	19.30 - 20.30	Raum „Gymnastik 2“	<b>Fit und beweglich - Anmeldung erforderlich! -</b>	07.01.19	Nach einer Aufwärmphase geht es über zur Bewegungsschulung: hier werden mit dem Einsatz des eigenen Körpergewichts Po, Rumpf, Bauch und Armmuskel bearbeitet. Eingeübte Stretchübungen beugen degenerativem Funktionsverlust vor. Mit Yoga - Elementen, Atem- und Entspannungsübungen schließen wir die Stunde ab. Fit und beweglich ist für jedes Alter geeignet, ob Anfänger oder Wiedereinsteiger.	

Dienstag	15:00 - 16:00	Turnhalle Eyb	<b>Spiele und Bewegung für Kindergartenkinder ab 3,5 – 6 Jahre</b>	08.01.19	Immer häufiger leiden Kinder an den Folgen von Bewegungsmangel. Deshalb ist es schon in jungen Jahren wichtig, Kinder frühzeitig an regelmäßige Bewegung heran zu führen. Diese Sportstunde ist speziell auf Kindergartenkinder ausgerichtet, in der sich die Kinder nicht nur austoben können, sondern spielerisch sehr wichtige motorische Fertigkeiten erlernen. Die motorische Förderung wirkt sich positiv nicht nur auf die gesamte körperliche, sondern auch auf die geistige Entwicklung der Kinder aus.	
Dienstag	16:00 - 17:00	Turnhalle Eyb	<b>Spiele und Bewegung für Grundschul Kinder von 6 – 8 Jahren</b>	08.01.19	Diese Sportstunde ist speziell auf Grundschul Kinder ausgerichtet, in der sich die Kinder nicht nur austoben können, sondern spielerisch sehr wichtige motorische Fertigkeiten erlernen.	
Dienstag	17:00 - 18:00	Turnhalle Eyb	<b>Spiele und Bewegung für Grundschul Kinder von 8 – 10 Jahren</b>	08.01.19	Diese Sportstunde ist speziell auf Grundschul Kinder ausgerichtet, in der sich die Kinder nicht nur austoben können, sondern spielerisch sehr wichtige motorische Fertigkeiten erlernen.	
Dienstag	16:45 - 17:45	Studio	<b>Damengymnastik 60/70plus</b>	08.01.19	Sie sind über 60 und suchen sportliche Anschluss? Dann machen sie doch bei uns mit! Wir halten uns mit leichten Bewegungen und Gehübungen fit und sorgen damit, unsere flüssige Fortbewegung zu erhalten. Sanfte, gezielte Übungen aus dem gesundheitsorientierten Bereich kräftigen unsere Muskulatur und stützen somit unseren Körper. Dehnungs- und Entspannungsphasen runden die mit angenehmer Musik begleitete Stunde ab. Diese abwechslungsreiche Gymnastik ist auf ältere Teilnehmerinnen ausgerichtet, die für ihre Gesundheit gezielt etwas tun möchten, aber auch gerne neue, nette Menschen kennenlernen möchten. Denn auch dieser Punkt wird groß geachtet, indem wir gemeinsame Ausflüge z.B. Wanderungen, Kaffeetrinken, Stadtbesichtigungen, Weihnachtsfeiern unternehmen.	
Dienstag	18:00 - 19:00	Raum „Gymnastik 2“	<b>Fitness- und Funktionsgymnastik - Anmeldung erforderlich! -</b>	08.01.19	Mit einfachen, aber sehr effektiven Übungen aus dem gesundheitsorientierten Bereich wollen wir unsere gesamte Muskulatur kräftigen und mit „starkem Rücken“ durch den Alltag gehen. Eine Aufwärmphase, spezielle Kräftigungsübungen sowie Dehn- und Entspannungsphasen runden die Stunde ab. Dieses Angebot ist für jeden geeignet.	
Dienstag	20:00 - 21:00	Studio	<b>Bodyshape</b>	08.01.19	Bodyshape ist ein effektives Ganzkörpertraining für Damen und auch Herren. In diesem Kurs werden durch ein ganzheitliches und gezieltes Kraft-Ausdauertraining alle „Problemzonen“ angegangen.	
Mittwoch	9:00 bzw. 9:30	Parkplatz Ziegelhütte (Feuchtlach)	<b>Walking-Gruppe (Damen und Herren)</b>	09.01.19	Wir treffen uns von Mai bis September um 9:00 bzw. von Oktober bis April um 9:30 am Parkplatz Ziegelhütte (Feuchtlach) zum Walking.	Ansprechpartnerin ist Frau Karin Zink, Tel.: 0981-13083

Mittwoch	15:00 - 16:00	Turnhalle Eyb	<b>Eltern-Kind-Turnen I - Anmeldung erforderlich! -</b>	09.01.19	Unter dem Motto „Eltern-Kind-Turnen mit den Kleinsten“ wird auf die allgemeine motorische Förderung auf spielerische Art abgezielt. Weiterhin wird in dieser Stunde die Eltern-Kind-Beziehung und das Selbstbewusstsein der Kinder gefördert. Ganz nebenbei werden die Kinder an regelmäßigen Sport herangeführt. Diese Angebot ist für Kinder von 1,5 – 3,5 Jahren geeignet.	
Mittwoch	16:00 - 17:00	Turnhalle Eyb	<b>Eltern-Kind-Turnen II - Anmeldung erforderlich! -</b>	09.01.19	Unter dem Motto „Eltern-Kind-Turnen mit den Kleinsten“ wird auf die allgemeine motorische Förderung auf spielerische Art abgezielt. Weiterhin wird in dieser Stunde die Eltern-Kind-Beziehung und das Selbstbewusstsein der Kinder gefördert. Ganz nebenbei werden die Kinder an regelmäßigen Sport herangeführt. Diese Angebot ist für Kinder von 1,5 – 3,5 Jahren geeignet.	<b>Ausgebucht!</b>
Mittwoch	18:15 – 19:15	Studio	<b>Bodyworkout</b>	05.02.19	BodyFit ist eine Kombination aus straffenden und formenden Übungen, die speziell auf die „Problemzonen“ abgestimmt sind. Auch unter Einsatz von Zusatzgeräten wird die Muskulatur von Bauch, Beinen und Gesäß trainiert und modelliert.	<b>Neuer Kurs ab Februar!</b>
Mittwoch	19:00 - 20:00	Raum „Gymnastik 2“	<b>Fatburner - Anmeldung erforderlich! -</b>	09.01.19	In diesem Kurs kommst du so richtig ins Schwitzen! Jede Stunde wird abwechslungsreich gestaltet: nach einer Aufwärmphase erwarten dich mal Choreografien auf dem Step, mal Aerobic-Schritte, die einfach nur Spaß machen. Fetziges Musik und heiße Rhythmen sind hier garantiert! Ein kurzes Workout und Stretching runden jede Trainingseinheit ab. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die mit viel Spaß an der Bewegung ihre Ausdauer trainieren und ganz nebenbei Kalorien verbrennen wollen...	
Donnerstag	16:00 - 17:00	Turnhalle Eyb	<b>Eltern-Kind-Turnen III - Anmeldung erforderlich! -</b>	10.01.19	Unter dem Motto „Eltern-Kind-Turnen mit den Kleinsten“ wird auf die allgemeine motorische Förderung auf spielerische Art abgezielt. Weiterhin wird in dieser Stunde die Eltern-Kind-Beziehung und das Selbstbewusstsein der Kinder gefördert. Ganz nebenbei werden die Kinder an regelmäßigen Sport herangeführt. Diese Angebot ist für Kinder von 1,5 – 3,5 Jahren geeignet.	
Donnerstag	17:00 - 18:00	Turnhalle Eyb	<b>Spiele und Bewegung für Schulkinder von 10 – 14 Jahren</b>	10.01.19	Diese Sportstunde ist speziell auf Kinder dieser Altersgruppe ausgerichtet, in der sich die Kinder nicht nur austoben können, sondern einfach nur Spaß an der Bewegung haben können.	

Donnerstag	18:45 - 19:45	Raum „Gymnastik 2“	<b>Wirbelsäulengymnastik I</b> - <b>Anmeldung erforderlich!</b> -	10.01.19	In diesem Kurs wird nach einer Aufwärmphase ein intensives Rückentraining durchgeführt, aber auch Bauch-, Beine-, Po- und Beckenbodenmuskulatur werden mitgekräftigt. Abwechslung in die Stunde bringt der Einsatz von Kleingeräten. Mobilisations- und Dehnungsübungen runden die Gymnastikstunde ab. Dieser Kurs ist eher für Geübte.	<b>Ausgebucht!</b>
Donnerstag	20:00 - 21:00	Studio	<b>Wirbelsäulengymnastik II</b> - <b>Anmeldung erforderlich!</b> -	10.01.19	In diesem Kurs wird nach einer Aufwärmphase ein intensives Rückentraining durchgeführt, aber auch Bauch-, Beine-, Po- und Beckenbodenmuskulatur werden mitgekräftigt. Abwechslung in die Stunde bringt der Einsatz von Kleingeräten. Mobilisations- und Dehnungsübungen runden die Gymnastikstunde ab. Diese Stunde ist auch für Rückenpatienten geeignet.	<b>Ausgebucht!</b>
Donnerstag	20:00 - 21:30	Turnhalle Eyb	<b>Rückengymnastik und Spiele</b>	10.01.19	In dieser Sportstunde wird nach einer Aufwärmphase eine Ganzkörpergymnastik mit Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen durchgeführt. Eine längere Spielphase mit Mannschaftsspielen, wie z.B. Basketball, runden diese Sporteinheit ab. Im Sommer trifft sich die Gruppe auch zu Fahrradtouren. Rückengymnastik und Spiele ist für jedes Alter geeignet, ob Anfänger oder Wiedereinsteiger.	
Freitag	09:00 – 10:30	Raum „Gymnastik 2“	<b>Yoga für Teilnehmer mit Vorkenntnissen</b> - <b>Anmeldung erforderlich!</b> -	11.01.19	Yoga ist ein uraltes, indisches Übungssystem, das Körper, Geist und Seele gesund und jung erhält. Es werden Asanas (Körperübungen und -haltungen), Pranayamas (Atemübungen), verschiedene Entspannungstechniken und Meditation praktiziert. Bei regelmäßiger Übung kann Yoga zu mehr Konzentration und Ausgeglichenheit, Flexibilität, Kraft, Ausdauer, allgemeinem Wohlbefinden und zur Stärkung der Selbstheilungskräfte verhelfen. Auch kann er uns helfen, unsere Grenzen zu erkennen, unser Gleichgewicht und unsere Sinne zu stärken, Stress abzubauen und mehr Körperbewusstsein zu entwickeln. Das Nervensystem wird gestärkt. Im Sommer finden die Yogastunden auch mal im Hofgarten statt. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen mit Vorkenntnissen geeignet.	<b>Ausgebucht!</b>
<b>Freitag</b>	09:30 - 10:30	Studio	<b>Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Mütter</b> - <b>Anmeldung erforderlich!</b> -	10.01.19	In diesem Kurs wird nach einer Aufwärmphase ein intensives Rückentraining durchgeführt, aber auch Bauch-, Beine-, Po- und Beckenbodenmuskulatur werden mitgekräftigt. Abwechslung in die Stunde bringt der Einsatz von Kleingeräten. Mobilisations- und Dehnungsübungen runden die Gymnastikstunde ab. Diese Stunde ist für Frauen und auch Mütter geeignet, die erst entbunden haben, aber die Rückbildungsgymnastik abgeschlossen haben. Das Baby / Kleinkind darf gerne in die Stunde mitgebracht werden.	<b>Kurs findet ab Januar Freitags statt!</b>

Freitag	16:45 - 17:45	Studio	<b>TeenFit</b> - <b>Anmeldung erforderlich!</b> -	11.01.19	Du bist mindestens 13 Jahre alt und möchtest Dich gerne fit halten? Dann bist Du hier genau richtig! Gemeinsam wollen wir schwitzen und dabei unseren Body „stylen“ mit einer Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining. Jede Stunde besteht aus abwechslungsreichen und an die Leistung der Gruppe orientierten Übungen und beinhaltet Aufwärmphase, Workout und Stretching. Dieser Kurs richtet sich an alle Teenies, die mit viel Spaß an der Bewegung und mit cooler Power-Musik ihren Körper formen wollen.	<b>Neuer Kurs!</b>
Freitag	18:30 - 20:00	Studio	<b>Orientalischer Tanz</b> (Mittelstufe)	11.01.19	Orientalischer Tanz - besser bekannt als Bauchtanz - ist einer der weiblichsten Tänze überhaupt. Bei den anmutigen und raffinierten Bewegungen kann sich jede Frau auf ihre Weise ausdrücken. Daneben tut sie aber auch eine Menge für ihre Gesundheit: der Beckenboden wird gestärkt, Haltung und Beweglichkeit verbessert und Muskeln beansprucht, die man vielleicht noch nie gespürt hat. Dieser Kurs ist gedacht für Frauen, die schon Erfahrungen mit diesem Tanz gemacht haben und auch Choreografien erlernen möchten.	
			<b>Turniertanzen für Teilnehmer mit Vorkenntnissen</b>			Nähere Informationen bei Frau Carina Herrmann unter: <b>carina_herrmann@yahoo.de</b>

**Lust bekommen, mit zu machen?**

**Infos und Anmeldung bei Abteilungsleitung Silke Zeller, Tel.: 0981-9721781**