

Übersicht über die aktuellen Kursstarts beim ESV für die Herbstsaison 2020:

Wochentag	Uhrzeit	Ort	Kurs	Start	Kurskonzept	Infos
Montag	16:00 - 17:30	Studio	Orientalischer Tanz (Fortgeschrittene)	14.09.20	<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:</p> <p style="padding-left: 40px;">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	RückenFit 1	14.09.20	<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>	<p>Dieser Kurs wurde aufgrund der aktuellen Lage geteilt!</p>

Montag	19:00 – 20:00	Studio	RückenFit 2	14.09.20	”	Im 2. Kurs sind noch wenige Plätze frei
Montag	18.00 - 19.00	Gymnastik 2	Fitness- und Konditionstraining	14.09.20	<p>Das gesundheitlich orientierte Allround-Konditionstraining hilft, die allgemeine Ausdauerleistung zu stabilisieren.</p> <p>In abwechslungsreichen Übungsprogrammen bauen wir Kondition auf, wir verbessern aber auch die Beweglichkeit und kräftigen die wichtigsten Muskelgruppen um Po, Bauch, Rücken, Arme und Beine.</p> <p>Das hochintensive Intervalltraining ist damit eine Variante des Tabatatraining (Tabata ist eine HIIT-Variante beim Sport. Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Eine Einheit dauert somit vier Minuten).</p> <p>Zum Ausklang der Stunde dehnen wir mit Yoga-Faszien-Übungen.</p> <p>Bei gutem Wetter findet das Training unter freiem Himmel statt.</p> <p>Fitness und Konditionstraining ist für Geübte geeignet, egal ob jung oder älter.</p>	

Dienstag	15:00 – 15:45	Turnhalle Eyb	Spiele und Bewegung für Kindergartenkinder ab 3,5 – 6 Jahre	15.09.20	<p>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.</p> <p>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.</p>	Aufgrund des Hygiene-konzeptes musste die Sporteinheit zeitlich gekürzt werden.
Dienstag	16:15 - 17:00	Turnhalle Eyb	Spiele und Bewegung für Grundschul Kinder von 6 – 8 Jahren	15.09.20	<p>Diese Sportstunde ist speziell auf Grundschul Kinder ausgerichtet, in der sich die Kinder nicht nur austoben können, sondern spielerisch sehr wichtige motorische Fertigkeiten erlernen.</p>	Aufgrund des Hygiene-konzeptes musste die Sporteinheit zeitlich gekürzt werden, deshalb auch etwas späterer Beginn.

Dienstag	17:30 - 18:15	Turnhalle Eyb	Spiele und Bewegung für Grundschulkinder von 8 – 10 Jahren	15.09.20	Diese Sportstunde ist speziell auf Grundschulkinder ausgerichtet, in der sich die Kinder nicht nur austoben können, sondern spielerisch sehr wichtige motorische Fertigkeiten erlernen.	Aufgrund des Hygienekonzeptes musste die Sporteinheit zeitlich gekürzt werden, deshalb auch etwas späterer Beginn.
Dienstag	16:45 - 17:45	Studio	Damengymnastik 60/70plus	15.09.20	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	Studio	Fitness- und Funktionsgymnastik 1	15.09.20	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.	Dieser Kurs wurde aufgrund der aktuellen Lage geteilt!
Dienstag	19:15 – 20:15	Studio	Fitness- und Funktionsgymnastik 2	15.09.20	”	Im 2. Kurs sind noch wenige Plätze frei
Dienstag	20:00 - 21:00	STUDIO 3	Bodyshape	15.09.20	Bodyshape ist ein effektives Ganzkörpertraining für Damen und auch Herren. In diesem Kurs werden durch ein ganzheitliches und gezieltes Kraft-Ausdauertraining alle „Problemzonen“ angegangen.	Achtung: Kurs findet in einem anderen Raum statt!
Mittwoch	15:30 – 16:30	Turnhalle Eyb	Eltern-Kind-Turnen I	16.09.20	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.	Aufgrund des Hygienekonzeptes ergab sich eine spätere Uhrzeit und nur noch ein Mittwoch-Kurs.

Mittwoch	16:30 – 17:15	STUDIO 3	<p>„Kindertanzen / tänzerische Früherziehung“ für Kinder von 3 bis 5 Jahren</p> <p>Gruppe 1</p>	16.09.20	<p>Dieser Kurs ist für alle Kinder gedacht, die Spaß an Bewegung und Tanz haben! Die Kinder werden spielerisch an tänzerische Bewegungen herangeführt. Im Mittelpunkt der Stunden steht der Spaß am Tanz, sowie das Erlernen der richtigen Technik aus dem Ballett und das erarbeiten kleiner Choreografien! Außerdem wird die Förderung der Koordination, Beweglichkeit und Musikalität im Vordergrund stehen. Ganz nebenbei soll so das Selbstbewusstsein, die Kreativität und Konzentration der Kids gestärkt werden.</p>	
Mittwoch	17:30 - 18:15	STUDIO 3	<p>„Kindertanzen / tänzerische Früherziehung“ für Kinder von 3 bis 5 Jahren</p> <p>Gruppe 2</p>	16.09.20	<p>„</p>	
Mittwoch	18:15 – 19:15	Studio	<p>Bodyworkout</p>	16.09.20	<p>Bodyworkout 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.</p>	

Mittwoch	18:30 - 19:30	STUDIO 3	DanceFitness	16.09.20	<p>In diesem Kurs kommst du so richtig ins Schwitzen!</p> <p>Dich erwartet ein Fitnessstraining, das neben den motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, auch Elemente aus den Bereichen Hip Hop, Ballett und Jazz Dance vereint. Nach einer kurzen Aufwärmphase erwarten dich Choreografien zu heißen Rhythmen aus der ganzen Welt. Ein kurzes Workout und Stretching runden jede Trainingseinheit ab. Hast du Spaß an Bewegung zu Musik und möchtest ganz nebenbei Kalorien verbrennen? Dann komm vorbei!</p>	Achtung: Kurs findet in einem anderen Raum statt und zu einer anderen Uhrzeit!
Donnerstag	16:00 - 17:00	Turnhalle Eyb	Eltern-Kind-Turnen II	17.09.20	<p>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.</p>	

Donnerstag	17:30 - 18:15	Turnhalle Eyb	Spiele und Bewegung für Schulkinder von 10 – 14 Jahren	17.09.20	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.	Aufgrund des Hygiene- konzeptes musste die Sporteinheit zeitlich gekürzt werden, deshalb auch etwas späterer Beginn.
Donnerstag	18:45 – 19:45	STUDIO 3	Wirbelsäulen- gymnastik I	17.09.20	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.	Achtung: Kurs findet in einem anderen Raum statt mit vorverlegter Uhrzeit!
Donnerstag	20:00 - 21:00	STUDIO 3	Wirbelsäulen- gymnastik II	17.09.20	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.	Achtung: Kurs findet in einem anderen Raum statt!

Donnerstag	20:00 - 21:30	Turnhalle Eyb	Rückengymnastik und Spiele	10.09.20	<p>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.</p>	
Freitag	09:00 – 11:00	STUDIO 3	Yoga für Teilnehmer mit Vorkenntnissen	25.09.20	<p>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.</p> <p>Bei regelmäßiger Übung kann Yoga zu mehr Konzentration und Ausgeglichenheit, Flexibilität, Kraft, Ausdauer, allgemeinem Wohlbefinden und zur Stärkung der Selbstheilungskräfte verhelfen.</p> <p>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.</p>	Achtung: Kurs findet in einem anderen Raum statt!

Freitag	09:30 - 10:30	Studio	Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Mütter	11.09.20	<p>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.</p> <p>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.</p>	
Freitag	16:30 – 17:30	Studio	„Jazz Dance“ für Kinder von 5 – 9 Jahren	18.09.20	<p>Zu aktueller Musik wird jede Stunde mit einem Warm-Up gestartet. Wir werden gemeinsam an den Basics des Jazz Dance arbeiten. Auch Choreographien dürfen natürlich nicht fehlen, bei denen du zeigen kannst, was du kannst!</p> <p>Dabei wird jedem geholfen, seine persönlichen tänzerischen Fähigkeiten zu verbessern.</p> <p>Tanzen in der Gruppe macht einfach am meisten Spaß!</p>	

Freitag	18:00 – 19:15	STUDIO 3	TeenFit für Teens ab 12 Jahren	18.09.20	<p>Du bist mindestens 12 Jahre alt und möchtest Dich gerne fit halten? Dann bist Du hier genau richtig! Wir wollen gemeinsam Sport machen und fitter werden. Jede Trainingseinheit wird durch coole und aktuelle Musik begleitet. Zum Einsatz kommen diverse Kleingeräte und abwechslungsreich werden Ausdauertraining, Muskelaufbau, Festigung aller Körperpartien, aber auch Stretching kombiniert. Die persönliche Leistung kann individuell angepasst werden, jeder Teenager wird mit seinem persönlichen Leistungsstand da abgeholt, wo er steht. Dieser Kurs richtet sich an alle Teenies, die ohne großen Leistungsdruck Sport machen wollen.</p>	Achtung: Kurs findet in einem anderen Raum statt und zu einer späteren Uhrzeit!
Freitag	18:00 – 19:30	Gymnastik 2	Orientalischer Tanz (Mittelstufe)	Beginn noch offen!	<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. 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.</p>	Achtung: Kurs findet in einem anderen Raum statt und zu einer früheren Uhrzeit!

			Turniertanzen für Teilnehmer mit Vorkenntnissen		Nähere Informationen bei Frau Carina Herrmann unter: carina_herrmann@yahoo.de	
--	--	--	--------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------	--

Lust bekommen, mit zu machen?

Nach **telefonischer Absprache ist praktisch jederzeit ein Kurseinstieg möglich!**

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