

Informationen Kurse



BSG BKH ANSBACH e.V.
Kraftsport- und Fitnessabteilung

**Kurse laufen in 10er Blöcken ab September.
Neue Starttermine können direkt beim Kursleiter
angefragt werden**

**Maximale Teilnehmerzahl
25 Personen pro Kurs**

**Anmeldungen und weitere Infos
gerne direkt über den Trainer
(jeweilige Mail-Adresse findet ihr bei der
Kursbeschreibung)**

Bitte eigene Matte mitbringen

**Alle Kurse umfassen 10 Einheiten.
Kosten pro 10er Block:
Mitglieder 20,-- Euro, Nichtmitglieder 35,-- Euro
(gilt für 60 Minuten,
Yoga 25,--/40,-- Euro, da 90 Minuten)
Bezahlung in der ersten Stunde direkt beim Trainer**

Achtung!!

**Fitness für Selbstverteidigung Kurse laufen
blockweise über das Jahr verteilt!**

**Anmeldungen und Infos direkt bei Simone
Fischer (Kontakt siehe Kursbeschreibung oder
bsg-selbstverteidigung-ansbach@web.de)**

**Für weitere Fragen könnt ihr euch gerne an
Freddy Schörner (freddy@schoerner-aurach.de) oder
Silke Thiele (endres.silke@web.de) wenden.**

Kursplan BSG BKH - laufende Kurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						09:30 – 10:30 Bootcamp Silke Karolinenhalle Start 03.09.2023
						10:30 – 11:30 KBF Silke Karolinenhalle Start 03.09.2023
17:00 – 18:00 Bauch Beine Po Sigi Güll-Mädchen Start 18.09.2023		17:00 – 18:00 maxxF Mike Platen OG Start 06.09.2023	17:00 – 18:00 Rückenworkout Miriam Realschule Start 14.09.2023			
17:00 – 18:00 KBF Silke Karolinenhalle Start 04.09.2023	18:00 – 19:00 Fit Roll Moni Schalkhausen Start 26.09.2023	18:30 – 19:30 Power Pump Birgit Platen OG Start 13.09.2023				
	18:30 – 20:00 Yoga Diana Güll – Knaben Start 12.09.2023					

Kursbeschreibungen und Kontaktdaten

Bauch Beine Po Zu Beginn der Stunde aufwärmen mit toller Musik. Dabei Förderung der Kondition und Koordination. Anschließend variierende Workouts in den 10 Kurseinheiten, sodass Beweglichkeit, Rumpfstabilität und Spass an den Übungen groß geschrieben sind. Mit und ohne diverse Kleingeräte (Tubes, Rubberbänder, kleine Hanteln ...) trainieren/kräftigen wir unsere Schulter-, Nacken- und Brustmuskulatur, sowie Bauch und Rückenmuskulatur. Straffende, formende Übungen für die Bein- und Pomuskulatur runden das Programm ab. Bei den Bewegungsabläufen wird auf achsengerechte Ausführung (gelenkschonend) und Körperspannung geachtet. Abschließend Stretching/Dehnung (Sigi Herbst) sieglindeherbst@gmx.de

Bootcamp ist ein funktionelles Training, es handelt sich um eine Mischung aus myofaszialem und athletischem Training auf höchstem Niveau! Dein Stoffwechsel und dein Herz-Kreislauf-System werden zum Arbeiten gebracht. Auch die Beweglichkeit/Mobilisation, Stabilisation, Balance und Körperwahrnehmung werden gefördert. Den Fettstoffwechsel und die Fettverbrennung kurbeln wir mit Intervall-Einheiten richtig an. Ein optimales Training für alle, die fit und beweglich werden oder bleiben wollen und auch gerne mal ins Schwitzen kommen. (Silke Thiele) endres.silke@web.de

Fitness für Selbstverteidigung ist ein Powertraining mit Powermusik und einfachen Kick- und Schlagtechniken. Ein Training für ein sicheres Auftreten sowie das Üben von unkomplizierten Selbstverteidigungstechniken und Theorie mit Umgang von Gefahrensituationen runden das Training ab (Simone Fischer) bsg-selbstverteidigung-ansbach@web.de

Fit Roll ist ein Ganzkörper-Workout, das dem Faszientraining entspricht. Es besteht aus 4 Bausteinen: 1. Blackroll zum Erspüren, Glätten, Bearbeiten und Lösen von myofaszialen Verhärtungen und Verklebungen (Fascial Release), 2. Dehnungen mit kleinen Veränderungen der Zugrichtung zum Dehnen von Muskelgruppen und langen Faszienketten (Fascial Stretch), 3. Verstärktes Üben von Federn, Wippen und Hüpfen fördert die Absprungkraft und der sogenannte Katapulteffekt wird gesteigert (Rebound Elasticity), 4. Die Wahrnehmung sowie Tiefensensibilität werden durch verschiedene Positionen erspürt, erlebt und verdeutlicht (Sensory Refinement). Fit Roll ist ein abwechslungsreiches und bewegungsfreudiges Training, das Kraft, Beweglichkeit und Koordination steigert. (Moni Schock) m.schock68@gmail.com

KBF Kickboxfitness ist ein klasse Ganzkörpertraining für Männer und Frauen, jung und alt. Es fördert Koordination, Schnellkraft und Kraft-Ausdauer und trainiert effektiv den ganzen Körper. Nach einem kurzen Warm-Up legen wir an den Sandsäcken los, mit Elementen aus dem Kickboxen. Zum Abschluss der Stunde folgt auf ein Bauchtraining noch das Stretching. Es werden Bandagen und Handschuhe benötigt. (Silke Thiele) endres.silke@web.de

maxxF ist ein neuartiges Superkrafttraining, sehr kurz, sehr effektiv und benötigt keinerlei Hilfsmittel. Es bietet maximale Fitness, maximale Effektivität und maximale Kraft. Das maxxF Programm enthält für alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers jeweils eine oder mehrere Übungen. Bauch, Taille, Rücken, Brust, Schulter, Arme und Beine werden optimal trainiert. Als Widerstand dient ausschließlich das eigene Körpergewicht bzw. die eigene Muskelkraft. (Mike Hohlheimer) staeudtner@gmx.de

Power Pump steuert gezielt einzelne Muskelgruppen an. Mit Kurz- u. Langhantel, motivierender Musik u. der tollen Gruppendynamik sind die dunklen Wolken des anstrengenden Muskeltrainings schnell vergessen. Es gibt geschulte Anweisungen, die auch deine Muskeln shapen & tonen. (Birgit Karl) biggi.karl@gmx.de

Rückenworkout enthält wirkungsvolle Übungen, die vor allem den Rumpf stabilisieren und auch tiefliegende Muskeln kräftigen. Dabei kommen für mehr Abwechslung verschiedene Kleingeräte wie Bänder und Bälle zum Einsatz. Als Ausgleich pflegen wir Gelenke und Bänder durch wohltuendes Mobilisieren. Und zum Ausklang am Stundenende: der Entspannungsteil mit Körper- oder Fantasiereisen. (Miriam Gerardi) miriam.gerardi@web.de

Yoga verbessert durch sanfte Dehnübungen die Flexibilität der Muskeln und Sehnen. Fördert einen sanften Muskelaufbau auch der kleinen und tief liegenden Muskelgruppen, die im Alltag vernachlässigt werden. Mit Ruhe und Atemübungen beginnen wir unsere Yoga-Praxis. Danach folgen vorbereitende Übungen und Asanas (Yogapositionen), die durch fließende Bewegungsfolgen zu einem sogenannten Flow miteinander verbunden werden. Der Yoga-Stil wird deswegen auch Vinyasa-Flow genannt. Am Ende der Stunde entspannen wir uns. Mitzubringen sind: Yogamatte und Yoga-Block wenn vorhanden. Evtl. Decke zum Zudecken für die Entspannung. (Diana Petruch) diana.petruch@gmail.com