



Sportverein
Dirlammen e.V.

Abteilung Gymnastik



Für die Kursangebote
Aerobic / Step-Aerobic als gesundheitsorientiertes Ausdauertraining und **Drums Alive®** wurden dem Sportverein Dirlammen vom Deutschen Turner-Bund das Qualitätssiegel „Pluspunkt Gesundheit. DTB“ und vom Deutschen Sportbund die Dachmarke „Sport pro Gesundheit“ verliehen.



Diese Auszeichnungen stehen für besondere Gesundheitssport-Angebote im Verein, die festgelegte Qualitätskriterien erfüllen, und signalisieren die fachliche Kompetenz und Qualität der Übungsleiter. Neben dem Schwerpunkt Herz-Kreislauf-Training sind auch die Förderung der Kraft, Beweglichkeit, Koordination und der Entspannungsfähigkeit Ziele dieser Kurse.

Bei den Kurseinheiten wird nach dem Warm up das Herz-Kreislauf-Training mit Aerobic-Schrittkombinationen mit und ohne Step oder bei Drums Alive® mit den großen Gymnastikbällen durchgeführt.

Das Workout nach dem Herz-Kreislauf-Training beinhaltet Koordinations- und Muskelkräftigungsübungen zum funktionellen Gesundheits- und Figurtraining mit Einsatz unterschiedlicher Hilfsmittel wie Bänder, Tubes, Gewichten, Gymnastikbällen, Brasils und Aero-Steps. Am Ende der Stunden steht das Stretching / Entspannungsphase.

Sonntag, 5. Juli / 9:20 Uhr

Frühstücksbuffet im Baumhaus
mit anschließender Walking-Tour am Hoherodskopf

Bei Teilnahme bitte Anmeldung bei mir bis 15.06.

Kurs-Termine Herbst 2015

Kurs 01: Einsteiger

Montag 18:00 – 19:00 Uhr

31.08. / 07.09. / 14.09.

Step-Aerobic

21.09. / 28.09.

Drums Alive

05.10. / 12.10. / 26.10. / 02.11. / 09.11.

Step-Aerobic

16.11. / 23.11.

Drums Alive

Sonntag, 25.10.2015

13:00 – 17:30 Uhr **5. Aerobic-Sonntag**

Mittwoch 02.12.2015 / 19:00 Uhr

Abschluss für alle Gruppen, Gaststätte Seling