

Spielvereinigung Neuching e. V.

Montag:

Gymnastikraum: Gymnastik allg. (Koordination, Kraft und Ausdauer)

Sporthalle: AH Fußball

Sporthalle: F1 Jugend

Sporthalle: F2 Jugend

Dienstag:

Mehrzweckraum: Bodystyling mit Alex

Sporthalle: Kindertanzen für Kinder 4-6 Jahre & ab 7 Jahre

Sporthalle: Herren 2 Fußball

Mittwoch:

Gymnastikraum: Gymnastik 60+

Gymnastikraum: Bodyfit mit Vroni für Teenager ab 13 Jahre

Sporthalle: Fußball E Jugend

Sporthalle: Badminton

Sporthalle: Kids Turnen

Sporthalle: Fußball G-Jugend

Donnerstag:

Gymnastikraum Bodystyling mit Alex

Sporthalle: Tennis Kindertraining (ab 2024)

Sporthalle: Herren 1 Fußball

Mehrzweckraum: Bodystyling

Sporthalle: Tennis Kindertraining

Freitag:

Sporthalle: Fußball E-Jugend

Sporthalle: JFG C-Jugend

Sporthalle: JFG D 2

Samstag:

Sporthalle: Tennis (ab 2024)

Sporthalle: Von 09-12 Uhr für die Fußball Jugend reserviert

Rückfragen bei der SpVgg: info@spvgg-neuching.de

Susann Rudolph

Mein Name ist Susann und jeden Montag von 18 bis 19 Uhr starten wir in der Sporthalle gemeinsam fit in die Woche! Mit dem Zirkeltraining verbessert Ihr nicht nur Kondition und Fitness, sondern könnt Euch auspowern und den stressigen Alltag hinter Euch lassen. Erlebt ein abwechslungsreiches Programm mit kleinem Warm-up, Zirkeltraining und einem Cool-down. Durch verschiedene Zirkelkombinationen gibt es ständig neue Übungen. Seid dabei und macht Eure Woche aktiv und energiegeladen.

Testet einfach mit einer Schnupperstunde und meldet Euch unter 0172/6012201

Vronis BodyFit

Mittwoch Mehrzweckraum:

Bodystyling

Ein sehr motivierendes Ganzkörpertraining für jedes Leistungslevel. Trainiert wird sehr abwechslungsreich mit eigenem Körpergewicht sowie Kleingeräten wie: Kurzhanteln, Bändern, Flexi Bar. Motivierende Musik bringt euch zu Höchstleistungen.

Hatha Yoga

Ein statisch-kräftigendes Yoga, womit das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist hergestellt werden soll. Die Übungen (Asanas) werden mehrere Atemzüge gehalten. Die Kombination aus Bewegung und Atmung fördert Flexibilität, Geduld und verhilft zu einem verstärkten Bewusstsein über den eigenen Körper. Hatha eignet sich gut für Anfänger, da es Übungen für jeden Fitness- und Altersgrad gibt.

Freitag Mehrzweckraum:

Hatha/Vinyasa Flow Yoga

Bei dieser dynamischen Yogaform werden die Übungen (Asanas) in fließenden Bewegungen aneinandergereiht und synchron zur Atmung ausgeführt. Fordernd für den Körper und beruhigend für den Geist. "Mediation in Bewegung". Es trainiert Stabilität, Gleichgewichtssinn, stärkt die Muskulatur, bringt Herz-Kreislauf in Schwung, fördert Beweglichkeit und locker Faszien. Vinyasa eignet sich für alle Level.

Weitere Informationen unter: www.vronis-bodyfit.com

Vronis BodyFit

VERONIKA BUCHMANN

E-Mail: vronis-bodyfit@web.de

Handy: 017680707007

Reha-Sportverein Neuching e. V.:

Mehrzweckraum in der Sporthalle Niederneuching - Dienstag um 18.00 Uhr

Rehasport ist eine kostenfreie Leistung Ihrer Krankenkasse, welche vom Arzt verordnet werden kann. Mit dieser Verordnung haben Sie die Möglichkeit 50 Einheiten in 18 Monaten zu besuchen. Es ist Gruppensport und es steht der Spaß an Bewegung im Vordergrund. Es wird an der Kraft, an der Ausdauer, an der Beweglichkeit sowie an der Koordination gearbeitet. Jede Einheit ist abwechslungsreich gestaltet und der Übungsleiter achtet darauf, dass sich jede/r in der Gruppe wohl fühlt und niemand über- oder unterfordert wird.

- * Schritt 1 - Ihr Arzt verordnet Ihnen den Rehasport
- * Schritt 2 - Sie tragen den Rehaverein ein und bringen die Verordnung zu Ihrer Krankenkasse
- * Schritt 3 - Sie bringen die Verordnung zu uns und wir reservieren Ihnen einen Platz für Ihren Rehasport in der Gruppe.

Damit Sie sich sicher sind, ob das richtige für Sie ist, haben wir jeden ersten Dienstag im Monat einen Schnuppertag.

Bei Rückfragen: 08123-990981

www.fitness-moosinning.de oder info@fitness-moosinning.de