

## MONTAG

### CrossTraining

Ein kombiniertes, funktionales und athletisches Ganzkörpertraining für Männer und Frauen, bei dem neben Kraft und Ausdauer auch Koordination und Schnelligkeit trainiert werden. Wir üben mit dem eigenen Körpergewicht oder mit traditionellen Trainingsgeräten (Medizinball, Springseil, Barren, Ringe, Koordinationsleiter etc.).

(Brigitte Fuchs, Tel. 07531/3629889)

19.30-20.30 Uhr Sporthalle Litzelstetten

## DIENSTAG

**Mod. Rückentraining** Welches zum einen die Muskulatur kräftigt, die Beweglichkeit verbessert, Dysbalancen entgegenwirkt und zum anderen die Körperwahrnehmung schult. Dieses Training wird ergänzt durch Entspannungs- und Atemtechniken, wodurch psychosomatische Schmerzen im Rücken vermieden und gelöst werden können. Ergänzend werden Selbstmassagetechniken vermittelt.  
(Angelika Eckert, Tel.07531/45973)  
18.00-19.00 Uhr Gymnastikhalle Litzelstetten

## DONNERSTAG

### Well-Fit - Rückenfitness –

Eine Kombination aus Wellness und Fitness. Mit einer schwungvollen Herz-Kreislaufaktivierung werden Anspannungen abgebaut und auf die Ganzkörperkräftigung mit Übungen aus dem Tai-Chi, Qi-Gong und Pilates vorbereitet.

Entspannungsübungen runden die Stunde ab.  
(Brigitte Fuchs, Tel. 07531/3629889)

18.45 –19.45 Uhr Gymnastikhalle Litzelstetten

## MITTWOCH

### Nordic-Walking-Treff

15.00 –16.15 Uhr vor der Gymnastikhalle Litzelstetten

### Fit Mix

Eine Stunde Fitness mit einem Mix aus Konditionstraining und Gymnastik (z.B. Pilates, Theraband, Stretching, Bauch, Po, Hanteln).

(Barbara Dietzler , Tel.07531/43250)

19.00-20.00 Uhr Gymnastikhalle Litzelstetten

## FREITAG

### Nordic-Walking-Treff

(Brigitte Fuchs, Tel. 07531/3629889)

Für alle die Spaß an der Bewegung in der Natur haben. Nach kurzem Aufwärmen gehen wir verschiedene Touren. Kräftigungs- und Dehnübungen runden die Stunde ab.

15.00 –16.15 Uhr vor Gymnastikhalle Litzelstetten

Stöcke können ausgeliehen werden

## Yoga

(Angelika Müller-Neff, Tel. 07531/54879)

Mittwoch 9.00 – 10.30 Uhr (Kurs I)

10.45 – 12.00 Uhr (Kurs II)

Rathaus Lesesaal

(Frauke Jäger, Tel. 01736928917)

Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr

Rathaus Lesesaal

Hatha Yoga ist eine Yoga-Methode, die sehr viel Wert auf die Schulung des Körpers durch eine präzise durchgeführte und auf anatomische Details achtende Körperpraxis legt. Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt, es wird Raum in den Gelenken geschaffen und der Energie-Fluss im Körper wird verbessert. Körperbewusstsein entwickelt sich und bringt Gesundheit und Wohlfühl.

Kosten pro Std. Mitglieder EUR 4,-

Bitte Anmelden!

### Mitgliedsbeiträge SVL:

Vollmitglied EUR 113,-

Über 18 (Stud./Azubi) EUR 83,-

Alleinerziehend EUR 165,-

Familienzahler EUR 202,-

Jugend bis 18 Jahre EUR 76,-

Kommen Sie doch einfach die erste Stunde zum Schnuppern in unsere Kurse, sicherlich ist für Sie etwas dabei. Wir freuen uns darauf, Sie bei uns zu begrüßen.

Ausstellung von Teilnahmebescheinigungen zur Vorlage bei den Krankenkassen möglich!



SPORTVEREIN LITZELSTETTEN e.V.

## Gymnastikabteilung

### Kursprogramm 2024 für **Erwachsene**

Unser vielfältiges Angebot an Kursen  
kann sich sehen lassen.  
Da ist für jeden was dabei!



Yoga

CrossTraining

Mod. Rückentraining

Fit Mix

Nordic-Walking

Rückenfitness – Well-Fit

### Koordinatorin Erwachsenen-Kurse:

Brigitte Schuler

Holländer Str. 17, 78465 Konstanz

Tel. 07531/43250

Auch Online

[https://gymnastik.sv-  
litzelstetten.de/](https://gymnastik.sv-litzelstetten.de/)