

# SportCard 2020/Kümmersbruck bewegt sich!

## Leichtes Karate (JKC Kümmersbruck)

Karate fördert Körperbeherrschung und Konzentration vereint mit allgemeiner Fitness.

Inhalt: Grundtechniken, die Selbstverteidigung verbessern und Spaß an der Bewegung bringen.

**Termine:** Dienstags ab 19.00 Uhr, keine Anmeldung notwendig,

**Ort:** JKC Budozentrum, am Butzenweg 39

**Ansprechpartner:** Günter Zibell, 09621/74603, PZ1GZ1@aol.com

**Mitzubringen:** Trainingsanzug (bequeme Kleidung), **Geeignet für:** Mann/ Frau

## Männeryoga (JKC Kümmersbruck)

Dynamisches Yoga mit etwas mehr Krafteinsatz zur Förderung der Beweglichkeit und Fitness mit Straffung von Muskeln und Sehnen. Zusätzlich Entspannungs- und Konzentrationsübungen.

**Termine:** Mittwochs 19.00–20.30 Uhr, keine Anmeldung notwendig,

**Ort:** JKC Budozentrum, am Butzenweg 39

**Ansprechpartner:** Roman Süßer, 0178- 13 83 195, romansuesser@web.de

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Handtuch, **Geeignet für:** Mann/ Frau

## Fitness-Mix für Männer (TSV Kümmersbruck)

Mittels verschiedener Übungseinheiten in der Halle oder im Freien wird Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination ausgebildet und verbessert bzw. erhalten.

**Termine:** Donnerstags, ab 19.30 Uhr,

**Ort:** Alte Schulturnhalle

**Anmeldung:** 4 Tage vorher, Klaus-Günter Backes, 0163-2682100, kagebe1@t-online.de

**Mitzubringen:** Iso-Matte, Hallenturnschuhe, **Geeignet für:** Mann/ Frau

## Fitness für Männer – Herrengymnastik (TSV Theuern)

Männer ab 40 trainieren ihre Fitness und Ausdauer, stärken Gelenke und Rücken

**Termine:** Dienstag: 19.00 Uhr-20.00 Uhr, keine Anmeldung notwendig,

**Ort:** Gymnastikraum im Sportheim Theuern

**Ansprechpartner:** Franz Honis, 0175- 516 88 10, breitensport@tsv-theuern.de

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Handtuch, **Geeignet für:** Männer

## Gesundheits- und Fitnessprogramm für Männer 50 plus (JKC Kümmersbruck)

Mit dem qualitätsgeprüften Bewegungsprogramm zur Steigerung von Kraft, Mobilität und Fitness dem inneren Schweinehund keine Chance lassen.

**Termine:** Montag: 19.30 Uhr, keine Anmeldung notwendig!

**Ort:** JKC Budozentrum, am Butzenweg 39

**Ansprechpartner:** Lorenz Hirsch; 09628-91103, trekking@lorenz-hirsch.de

**Mitzubringen:** Bequeme Sportkleidung **Geeignet für:** Männer 50 plus

## ATP - AlltagsTrainingsProgramm + Präventionssport (Schwimmschule AquaVitalis)

ATP zeigt Männern und Frauen ab 60 Jahren, wie sie nachhaltig mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können, um ihre Gesundheit aktiv zu fördern.

**Termine:** Mittwochs 17.00 Uhr fortlaufend, bei Schönwetter im Freien!

**Ort:** Mehrzweckhalle Kümmersbruck

**Anmeldung:** Christine Fleischmann; 09621-73297, aquavitalis@gmx.de

**Mitzubringen:** Bequeme, leichte Kleidung und Turnschuhe. **Geeignet für:** Mann/ Frau

## Bewegungstreff mit Irene Hirsch

**Termine:** 23.03., 30.03., 06.04., 20.04., 27.04. 04.04., 18.05., 25.05.2020

**Ort:** Wasserwerk Penkhof

**Anmeldung:** vor Ort

**Mitzubringen:** Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Wander,-oder Walking Stöcke.

Der Bewegungstreff findet bei jedem Wetter statt- außer bei Sturmwarnung!

## Nordic Walking mit Petra Jäger (Neu im Programm)

Nordic-Walking ist eine Ausdauersportart mit präventivem, aber auch therapeutischem Nutzen.

Das Herz-Kreislaufsystem und der Stoffwechsel werden angeregt, das Bewegen an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und der gesamte Körper wird aktiviert. Durch die Stockarbeit werden Muskeln beansprucht.

Rücken-und Oberkörper werden gekräftigt und Schulter- und Nackenverspannungen können sich lösen.

**Termine:** ab 01.04., jeweils um 17:30 Uhr, witterungsbedingte Kleidung!

**Anmeldung:** Petra Jäger / 09621-769003 oder vor Ort

**Treffpunkt:** Sportzentrum Kümmersbruck