

Adelsdorf AKTIV – Unser Sportprogramm für die ganze Familie in den Sommerferien

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

damit in den Sommerferien kein Bewegungstief einsetzt, hat die Gemeinde Adelsdorf in Zusammenarbeit mit der VHS und den örtlichen Sport- und Fitnesstrainern ein vielfältiges Kursprogramm für einen sportlichen Sommer auf die Beine gestellt.

Dieses Programm soll Ihnen die Möglichkeit geben, den ein oder anderen Kurs ganz unverbindlich zu testen. Bei manchen Kursen ist es sogar möglich, mit seinem Kind/ Enkelkind oder der ganzen Familie eine sportliche Auszeit einzulegen.

Aufgrund der aktuellen Lage, möchten wir Sie bitten sich für jeden Kurs bei Frau Julia Firsching-Vay, Tel.: 09195-9432-182 oder bei Frau Doris Kratz, 09195-9432-400 telefonisch anzumelden. Ebenso ist eine Anmeldung per E-Mail an adelsdorfAktiv@adelsdorf.de möglich.

Für die Kurse, bei denen nicht explizit erwähnt ist, dass diese kostenlos stattfinden, wird ein Unkostenbeitrag i.H.v. 5 € pro Person/ pro Familie fällig.

Sie erhalten dann rechtzeitig weitere Informationen zur Zahlungsabwicklung & eine Rückmeldung, ob der Kurs stattfinden kann.

Motivieren Sie sich, Ihre Freunde, Nachbarn und Bekannte, denn gemeinsam macht ja bekanntlich alles mehr Freude. Werden Sie AKTIV!

Viel Spaß wünscht Ihnen

Ihr Karsten Fischkal

Kursübersicht

02.08.-08.08.2021

Montag, 02.08.2021, 8.30-9.30 Uhr, **Functional Training**, Bewegungspark am Eisweiher – Groove & Move

Montag, 02.08.2021, 10.00-10.45 Uhr, **Taijiquan**, eine aus den chinesischen Kampfkünsten abgeleitete Übungsform, die durch langsame, kontrollierte Bewegungen gekennzeichnet ist. In diesem Kurs sollen einige der wesentlichen Prinzipien des Taijiquan geübt werden. Schlossgarten – Roland Netzker

Montag, 02.08.2021, 18.30-19.30 Uhr, **Yoga für den Mann**, hier werden viele Muskelgruppen gleichzeitig trainiert und gekräftigt. Yoga gilt als ideale Möglichkeit, eine muskuläre Balance im Körper zu erreichen. Sowohl bei Gelenkschmerzen, Verkürzung der Muskulatur als auch bei Schulter- oder Rückenproblemen stellt Yoga den idealen Ausgleich dar. Schlossgarten – Silke Payard

Dienstag, 03.08.2021, 8.45-9.45 Uhr, **Rückengymnastik**, Schlossgarten – Groove & Move

Dienstag, 03.08.2021, 10.00-10.45 Uhr, **Qigong**, ein Kurs mit Übungssystemen, die positive gesundheitliche Effekte hervorrufen z.B. Gelenkmobilisierung (Arthroseprophylaxe), Stressabbau, Steigerung des Gleichgewichtsgefühls u.a.. In diesem Kurs werden hauptsächlich die „18 Bewegungen des Taiji-Qigong“ vorgestellt. Schlossgarten – Roland Netzker

Dienstag, 03.08.2021, 18.30-19.30 Uhr, **Functional Training**, Bewegungspark am Eisweiher – Groove & Move

Mittwoch, 04.08.2021, **Yoga für Erwachsene von 18-108 Jahren**, ein Kurs, der Flexibilität, Kraft, Entspannung und Ruhe im Körper und im Geist fördert. Ziel des Kurses ist es, Yoga JEDEM Menschen zugänglich zu machen. Schlossgarten – Petra Wenzeler

09.00-9.45 Uhr – Ein Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger, bei dem es auch einmal etwas anstrengender werden könnte.

10.00-10.45 Uhr – Sanftes Yoga, sehr leichte Übungen, kaum anstrengend!

Mittwoch, 04.08.2021, 18.30-20.00 Uhr, **Yoga für mehr Entspannung**, eine beruhigende und sanfte Yoga-Praxis, bei der du vollständig entspannen und tiefsitzende Verspannungen lösen kannst. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Schlossgarten – Silke Payard

Samstag, 07.08.2021, 8.30-9.30 Uhr, **Kettlebelltraining zum Kennenlernen**, Schlossgarten – Groove & Move

Samstag, 07.08.2021, 9.30-10.30 Uhr, **Familienworkout**, eine Stunde Qualitytime für die ganze Familie! Partnerübungen für Mama und Papa und auch die Kids, egal welchen Alters, werden AKTIV integriert. Bewegungspark – Mamifit

Sonntag, 08.08.2021, 10.00-11.00 Uhr, **Beckenbodenstunde**, Erklärungen und Alltagstipps mit Übungen für Zuhause, Eisweiher – Mamifit

09.08.-15.08.2021

Montag, 09.08.2021, 8.30-9.30 Uhr, **Functional Training**, Bewegungspark am Eisweiher – Groove & Move

Montag, 09.08.2021, 10.00-10.45 Uhr, **Taijiquan**, eine aus den chinesischen Kampfkünsten abgeleitete Übungsform, die durch langsame, kontrollierte Bewegungen gekennzeichnet ist. In diesem Kurs sollen einige der wesentlichen Prinzipien des Taijiquan geübt werden. Schlossgarten – Roland Netzker

Montag, 09.08.2021, 18.30-19.30 Uhr, **Yoga für den Mann**, hier werden viele Muskelgruppen gleichzeitig trainiert und gekräftigt. Yoga gilt als ideale Möglichkeit, eine muskuläre Balance im Körper zu erreichen. Sowohl bei Gelenkschmerzen, Verkürzung der Muskulatur als auch bei Schulter- oder Rückenproblemen stellt Yoga den idealen Ausgleich dar. Schlossgarten – Silke Payard

Dienstag, 10.08.2021, 8.45-9.45 Uhr, **Rückengymnastik**, Schlossgarten – Groove & Move

Dienstag, 10.08.2021, 10.00-10.45 Uhr, **Qigong**, ein Kurs mit Übungssystemen, die positive gesundheitliche Effekte hervorrufen z.B. Gelenkmobilisierung (Arthroseprophylaxe), Stressabbau, Steigerung des Gleichgewichtsgefühls u.a.. In diesem Kurs werden hauptsächlich die „18 Bewegungen des Taiji-Qigong“ vorgestellt. Schlossgarten – Roland Netzker

Dienstag, 10.08.2021, 18.30-19.30 Uhr, **Functional Training**, Bewegungspark am Eisweiher – Groove & Move

Mittwoch, 11.08.2021, **Yoga für Erwachsene von 18-108 Jahren**, ein Kurs, der Flexibilität, Kraft, Entspannung und Ruhe im Körper und im Geist fördert. Ziel des Kurses ist es, Yoga JEDEM Menschen zugänglich zu machen. Schlossgarten – Petra Wenzeler

09.00-9.45 Uhr – Ein Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger, bei dem es auch einmal etwas anstrengender werden könnte.

10.00-10.45 Uhr – Sanftes Yoga, sehr leichte Übungen, kaum anstrengend!

Mittwoch, 11.08.2021, 10.30-11.30 Uhr, **Workout für Mamas**, sehr gerne in Begleitung mit Baby und/ oder Kindern, Bewegungspark – Mamifit

Mittwoch, 11.08.2021, 18.00-19.00 Uhr, **Functional HIIT only for Men**, ein hoch effizientes und verletzungsfreies Training für Anfänger bis Fortgeschrittene, Bewegungspark – Anna Seubert

Mittwoch, 11.08.2021, 18.30-20.00 Uhr, **Yoga für mehr Entspannung**, eine beruhigende und sanfte Yoga-Praxis, bei der du vollständig entspannen und tiefsitzende Verspannungen lösen kannst. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Schlossgarten – Silke Payard

Donnerstag, 12.08.2021, 19.00-20.00 Uhr, **Hatha-Yoga**, hier wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt. In den Yogastunden wirst du neben Asanas (den Körperübungen für Kraft und Flexibilität), Entspannung, Atemübungen, Achtsamkeit & Meditation und eine positive Einstellung üben. Teilnehmen kann jeder vom Anfänger bis Yoga-Geübten. Schlossgarten – Sabrina Winterstein

Samstag, 14.08.2021, 09.30-10.30 Uhr, **Workout für Papas**, ein Workout zusammen mit deinem Baby/ Kleinkind, gerne im Kinderwagen/Buggy oder Trage, Bewegungspark – Mamifit

Sonntag, 15.08.2021, 9.30-10.30 Uhr, **Fit durch die Schwangerschaft**, eine Runde walken mit Zwischenstopps, für „kugelrunde“ Übungen. Bewegungspark - Mamifit

16.08.-22.08.2021

Montag, 16.08.2021, 8.30-9.30 Uhr, **Functional Training**, Bewegungspark – Groove & Move

Montag, 16.08.2021, 10.00-10.45 Uhr, **Taijiquan**, eine aus den chinesischen Kampfkünsten abgeleitete Übungsform, die durch langsame, kontrollierte Bewegungen gekennzeichnet ist. In diesem Kurs sollen einige der wesentlichen Prinzipien des Taijiquan geübt werden. Schlossgarten – Roland Netzker

Montag, 16.08.2021, 18.30-19.30 Uhr, **Yoga für den Mann**, hier werden viele Muskelgruppen gleichzeitig trainiert und gekräftigt. Yoga gilt als ideale Möglichkeit, eine muskuläre Balance im Körper zu erreichen. Sowohl bei Gelenkschmerzen, Verkürzung der Muskulatur als auch bei Schulter- oder Rückenproblemen stellt Yoga den idealen Ausgleich dar. Schlossgarten – Silke Payard

Dienstag, 17.08.2021, 8.45-9.45 Uhr, **Rückengymnastik**, Schlossgarten – Groove & Move

Dienstag, 17.08.2021, 10.00-10.45 Uhr, **Qigong**, ein Kurs mit Übungssystemen, die positive gesundheitliche Effekte hervorrufen z.B. Gelenkmobilisierung (Arthroseprophylaxe), Stressabbau, Steigerung des Gleichgewichtsgefühls u.a.. In diesem Kurs werden hauptsächlich die „18 Bewegungen des Taiji-Qigong“ vorgestellt. Schlossgarten – Roland Netzker

Dienstag, 17.08.2021, 18.00-19.00 Uhr, **FAYO-Faszienyoga-Kurs**, ein Kurs für alle! Egal ob jung oder alt, sportlich oder unsportlich, Bürohocker oder Bauarbeiter. Im Kurs werden Faszienketten gedehnt,

geöffnet und mobilisiert. Übungen zur Gesundheitserhaltung oder zur Linderung und/ oder Beseitigung von Schmerzzuständen. Schlossgarten – Antje Funk – **KOSTENLOS**

Mittwoch, 18.08.2021, **Yoga für Erwachsene von 18-108 Jahren**, ein Kurs, der Flexibilität, Kraft, Entspannung und Ruhe im Körper und im Geist fördert. Ziel des Kurses ist es, Yoga JEDEM Menschen zugänglich zu machen. Schlossgarten – Petra Wenzeler

09.00-9.45 Uhr – Ein Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger, bei dem es auch einmal etwas anstrengender werden könnte.

10.00-10.45 Uhr – Sanftes Yoga, sehr leichte Übungen, kaum anstrengend!

Dienstag, 17.08.2021, 18.30-19.30 Uhr, **Functional Training**, Bewegungspark – Groove & Move

Mittwoch, 18.08.2021, 18.00-19.00 Uhr, **Functional HIIT only for Men**, ein hoch effizientes und verletzungsfreies Training für Anfänger bis Fortgeschrittene, Bewegungspark – Anna Seubert

Mittwoch, 18.08.2021, 18.30-20.00 Uhr, **Yoga für mehr Entspannung**, eine beruhigende und sanfte Yoga-Praxis, bei der du vollständig entspannen und tiefsitzende Verspannungen lösen kannst. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Schlossgarten – Silke Payard

Donnerstag, 19.08.2021, 10.00-11.00 Uhr, **FAYO-Faszienyoga-Kurs**, ein Kurs für alle! Egal ob jung oder alt, sportlich oder unспортlich, Bürohocker oder Bauarbeiter. Im Kurs werden Faszienketten gedehnt, geöffnet und mobilisiert. Übungen zur Gesundheitserhaltung oder zur Linderung und/ oder Beseitigung von Schmerzzuständen. Schlossgarten – Antje Funk – **KOSTENLOS**

Donnerstag, 19.08.2021, 19.00-20.00 Uhr, **Hatha-Yoga**, hier wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt. In den Yogastunden wirst du neben Asanas (den Körperübungen für Kraft und Flexibilität), Entspannung, Atemübungen, Achtsamkeit & Meditation und eine positive Einstellung üben. Schlossgarten – Sabrina Winterstein

Sonntag, 22.08.2021, 9.30-10.30 Uhr, **Oma-/Opafit**, mit deinen Enkeln eine tolle Stunde mit Spaß und in Bewegung verbringen! Schön wären zwei Erwachsene pro zusammengehörige Kinder. Mama und Papa dürfen gerne als Unterstützung mitkommen. Bewegungspark – Mamifit

23.08.-29.08.2021

Montag, 23.08.2021, 10.00-10.45 Uhr, **Taijiquan**, eine aus den chinesischen Kampfkünsten abgeleitete Übungsform, die durch langsame, kontrollierte Bewegungen gekennzeichnet ist. In diesem Kurs sollen einige der wesentlichen Prinzipien des Taijiquan geübt werden. Schlossgarten – Roland Netzker

Montag, 23.08.2021, 18.30-19.30 Uhr, **Yoga für den Mann**, hier werden viele Muskelgruppen gleichzeitig trainiert und gekräftigt. Yoga gilt als ideale Möglichkeit, eine muskuläre Balance im Körper zu erreichen. Sowohl bei Gelenkschmerzen, Verkürzung der Muskulatur als auch bei Schulter- oder Rückenproblemen stellt Yoga den idealen Ausgleich dar. Schlossgarten – Silke Payard

Dienstag, 24.08.2021, 10.00-10.45 Uhr, **Qigong**, ein Kurs mit Übungssystemen, die positive gesundheitliche Effekte hervorrufen z.B. Gelenkmobilisierung (Arthroseprophylaxe), Stressabbau, Steigerung des Gleichgewichtsgefühls u.a.. In diesem Kurs werden hauptsächlich die „18 Bewegungen des Taiji-Qigong“ vorgestellt. Schlossgarten – Roland Netzker

Sonntag, 29.08.2021, 10.00-11.00 Uhr, **Functional Workout**, funktionelles Ganzkörpertraining zu stylisch moderner Musik. Skalierbare Übungen machen es jedem möglich, an dem Kurs teilzunehmen. Bolz- und Spielplatz am Europa-Park (Läusbergring) – Adrian Majewski - **KOSTENLOS**

Mittwoch, 25.08.2021, 18.00-19.00 Uhr, **Functional HIIT only for Men**, ein hoch effizientes und verletzungsfreies Training für Anfänger bis Fortgeschrittene, Bewegungspark – Anna Seubert

Mittwoch, 25.08.2021, 18.30-20.00 Uhr, **Yoga für mehr Entspannung**, eine beruhigende und sanfte Yoga-Praxis, bei der du vollständig entspannen und tiefsitzende Verspannungen lösen kannst. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Schlossgarten – Silke Payard

Donnerstag, 26.08.2021, 19.00-20.00 Uhr, **Hatha-Yoga**, hier wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt. In den Yogastunden wirst du neben Asanas (den Körperübungen für Kraft und Flexibilität), Entspannung, Atemübungen, Achtsamkeit & Meditation und eine positive Einstellung üben. Schlossgarten – Sabrina Winterstein

30.08.-05.09.2021

Montag, 30.08.2021, 18.30-19.30 Uhr, **Yoga für den Mann**, hier werden viele Muskelgruppen gleichzeitig trainiert und gekräftigt. Yoga gilt als ideale Möglichkeit, eine muskuläre Balance im Körper zu erreichen. Sowohl bei Gelenkschmerzen, Verkürzung der Muskulatur als auch bei Schulter- oder Rückenproblemen stellt Yoga den idealen Ausgleich dar. Schlossgarten – Silke Payard

Mittwoch, 01.09.2021, 18.00-19.00 Uhr, **Functional HIIT only for Men**, ein hoch effizientes und verletzungsfreies Training für Anfänger bis Fortgeschrittene, Bewegungspark – Anna Seubert

Mittwoch, 01.09.2021, 18.30-20.00 Uhr, **Yoga für mehr Entspannung**, eine beruhigende und sanfte Yoga-Praxis, bei der du vollständig entspannen und tiefsitzende Verspannungen lösen kannst. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Schlossgarten – Silke Payard

Donnerstag, 02.09.2021, 19.00-20.00 Uhr, **Hatha-Yoga**, hier wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt. In den Yogastunden wirst du neben Asanas (den Körperübungen für Kraft und Flexibilität), Entspannung, Atemübungen, Achtsamkeit & Meditation und eine positive Einstellung üben. Schlossgarten – Sabrina Winterstein

Sonntag, 05.09.2021, 10.00-11.00 Uhr, **Functional Workout**, funktionelles Ganzkörpertraining zu stylisch moderner Musik. Skalierbare Übungen machen es jedem möglich, an dem Kurs teilzunehmen. Bolz- und Spielplatz am Europa-Park (Läusbergring) – Adrian Majewski – **KOSTENLOS**

06.09.-12.09.2021

Montag, 06.09.2021, 8.30-9.30 Uhr, **Functional Training**, Bewegungspark – Groove & Move

Montag, 06.09.2021, 18.30-19.30 Uhr, **Yoga für den Mann**, hier werden viele Muskelgruppen gleichzeitig trainiert und gekräftigt. Yoga gilt als ideale Möglichkeit, eine muskuläre Balance im Körper zu erreichen. Sowohl bei Gelenkschmerzen, Verkürzung der Muskulatur als auch bei Schulter- oder Rückenproblemen stellt Yoga den idealen Ausgleich dar. Schlossgarten – Silke Payard

Dienstag, 07.09.2021, 8.45-9.45 Uhr, **Rückengymnastik**, Schlossgarten – Groove & Move

Dienstag, 07.09.2021, 18.30-19.30 Uhr, **Functional Training**, Bewegungspark – Groove & Move

Mittwoch, 08.09.2021, 18.00-19.00 Uhr, **Functional HIIT only for Men**, ein hoch effizientes und verletzungsfreies Training für Anfänger bis Fortgeschrittene, Bewegungspark – Anna Seubert

Mittwoch, 08.09.2021, 18.30-20.00 Uhr, **Yoga für mehr Entspannung**, eine beruhigende und sanfte Yoga-Praxis, bei der du vollständig entspannen und tiefsitzende Verspannungen lösen kannst. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Schlossgarten – Silke Payard

Donnerstag, 09.09.2021, 19.00-20.00 Uhr, **Hatha-Yoga**, hier wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt. In den Yogastunden wirst du neben Asanas (den Körperübungen für Kraft und Flexibilität), Entspannung, Atemübungen, Achtsamkeit & Meditation und eine positive Einstellung üben. Schlossgarten – Sabrina Winterstein

Samstag, 11.09.2021, 8.30-9.30 Uhr, **Kettlebelltraining zum Kennenlernen**, Schlossgarten - Groove & Move

13.09.2021

Montag, 13.09.2021, 8.30-9.30 Uhr, **Functional Training**, Bewegungspark – Groove & Move

Montag, 13.09.2021, 9.40-10.40 Uhr, **Rückengymnastik**, Schlossgarten – Groove & Move