



Bewegung ist Leben.



SVSW KURSPROGRAMM

2016/2017

VORWORT



Liebe Sportsfreunde
und solche, die es werden wollen,

mit Stolz darf der **„Gesundheitsclub im Sportverein“** Ihnen in diesem Jahr die **20. Ausgabe des SVSW- Kursprogramms** vorstellen!

Seit 1996 bieten wir neben den verschiedenen Dauerangeboten der einzelnen Sparten eine Reihe zusätzlicher Kurse für alle Altersgruppen, von Kleinkindern bis zu Senioren an.

Wir haben uns sehr bemüht, auch für die kommende Saison wieder ein attraktives Kursprogramm für Sie zusammenzustellen. Dazu halten sich mehr als 20 Übungs- und Kursleiter aus den Bereichen Fitness und Prävention durch zahlreiche Fortbildungen immer auf den neuesten Stand.

Einige unserer Kursangebote sind auch weiterhin mit dem Siegel **„Pluspunkt Gesundheit“** und **„Sport PRO Gesundheit“** ausgezeichnet, was von besonderer Qualität zeugt. Jedoch gestaltet sich die Zusammenarbeit mit den Krankenkassen immer schwieriger!

Die Teilnahme an allen Kursen ist nicht an eine Mitgliedschaft gebunden, Vereinsmitglieder werden aber bevorzugt behandelt und erhalten eine vergünstigte Teilnahmegebühr.

Isolde Schneider, Spartenleitung TURNEN
Esther Späth-Schöcklmann



**Werden Sie jetzt aktiv und
nutzen Sie unsere vielfältigen
Angebote, denn:**

„Bewegung ist Leben“



KURSPROGRAMM

MONTAG

18.30 - 19.30	Nordic Walking Einführung	Volkmar Legath	Sportheim	Seite 9
19.00	Lauf 10	Dorit Märkl	Eisersdorf	Seite 12
19.00 - 20.00	Aqua-Fit	Sandra Stich	Hallenbad	Seite 12
19.00 - 19.45	Zumba-Gold	Bianka Sierek-Winkler	Mehrzweckhalle	Seite 7
19.45 - 20.45	ThaeBo-Fitness	Bianka Sierek-Winkler	Mehrzweckhalle	Seite 4

DIENSTAG

16.00 - 16.45	Trommel-Kids	Sabine Stich	Sportheim	Seite 5
19.00 - 20.00	Wirbelsäulengymnastik	Sandra Neumann	Mehrzweckhalle	Seite 10
20.00 - 21.00	Aqua Gym	Nadine Schultes	Hallenbad	Seite 12

MITTWOCH

09.00 - 10.00	Fit bis ins hohe Alter	Luzia Zaus	Sportheim	Seite 11
10.00 - 11.00	Fit bis ins hohe Alter	Luzia Zaus	Sportheim	Seite 11
15.50 - 16.50	Kleinkinderturnen	Florian Trummer	Mehrzweckhalle	Seite 8
17.45 - 18.45	Step & Shape	Jasmin Heindl	Sportheim	Seite 5
19.00	Lauf 10	Dorit Märkl	Eisersdorf	Seite 12
19.00 - 20.00	Rückentraining Männer	Dominik Petzak	Sportheim	Seite 10
19.30 - 20.30	Zumba® Fitness	Bianka Sierek-Winkler	Mehrzweckhalle	Seite 7

DONNERSTAG

09.30 - 10.30	Wirbelsäulengymnastik	Luzia Zaus	Sportheim	Seite 11
17.30 - 18.30	Zumba® Kids ab 12 Jahre	Bianka Sierek-Winkler	Sportheim	Seite 6
19.00 - 20.00	BIG-GYM	Sabine Stich	Sportheim	Seite 13
19.00 - 20.00	Fit durch den Winter	Esther Spät-S.	Mehrzweckhalle	Seite 4
20.00 - 21.00	Aqua-Fitness	Elisabeth Philipp	Hallenbad	Seite 13

FREITAG

15.00 - 17.00	Inline-Skatzen	Birgit Emerig	Pausenhof GS	Seite 8
---------------	----------------	---------------	--------------	---------

SAMSTAG

14.30 - 15.15	Zumba® Kids 4 - 6 Jahre	Bianka Sierek-Winkler	Sportheim	Seite 6
15.30 - 16.30	Zumba® Kids 7 - 11 Jahre	Bianka Sierek-Winkler	Sportheim	Seite 6

Bitte folgendes zur Anmeldung beachten:

Melden Sie sich bitte umgehend mit dem Anmeldeblatt schriftlich an. Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Wenn der Kurs, wie im Programmheft ausgeschrieben, termingerecht beginnt, erhalten die Teilnehmer keine weitere Benachrichtigung über das Stattfinden des Kurses. Nur bei Überbelegung, Terminverschiebung und Kursabsage ergeht eine Information an alle Teilnehmer. Bei Rücktritt ist eine Gebührenbefreiung nur möglich, wenn die schriftliche Abmeldung **mindestens eine Woche vor Kursbeginn** eingegangen ist, ansonsten werden die Gesamtkosten des jeweiligen Kurses zum nächsten 1. oder 15. des Folgemonats nach Kursbeginn abgebucht. **Bitte füllen Sie die Rückseite komplett aus, auch wenn Sie der Meinung sind, dass wir Ihre Daten bereits haben, da wir aus versicherungstechnischen Gründen in der Zukunft immer eine schriftliche Anmeldung benötigen. Danke.**



Leitung:
Bianka Sierek-Winkler
Fitnesstrainerin

Ansprechpartnerin:
Isolde Schneider
Tel. (0 96 42) 81 11
isolde.schneider@svsw-kemnath.de



Leitung:
Esther Späth-Schöcklmann
Übungsleiterin - Prävention
Tel. (0 96 42) 10 11
estherspaeth@gmx.de

„THAE BO“ FITNESS

„Thae bo“ ist eine Fitness Sportart die Elemente aus dem Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts zu schneller Musik ausgeführt wird. Es ist kein Kampfsport und keine Selbstverteidigung, sondern reine Fitnessgymnastik! „Thae bo“ ist für alle Frauen und Männer geeignet, die sich mal so richtig auspowern möchten!

TERMINE

Montag, ab 12.09.2016
19.45 - 20.45 Uhr

Kurs-Nr. V 1

Montag, ab 16.01.2017
19.45 - 20.45 Uhr

Kurs-Nr. V 2

Ort: Mehrzweckhalle Kemnath
Dauer: 10 Kurseinheiten
Mitbringen: feste Turnschuhe, Getränk

Kursgebühr:
SVSW-Mitglieder 30,00 €
Nichtmitglieder 45,00 €



FIT DURCH DEN WINTER

Fitness- & Konditionsgymnastik für Sie & Ihn

Effektives, gesundheitsorientiertes Funktionstraining bringt unser Herzkreislaufsystem auf Touren und stärkt durch gezieltes Muskelaufbautraining unseren ganzen Bewegungsapparat. Unterstrichen wird das Ganze durch viel Spaß und Abwechslung bei der Stundengestaltung. Ich freue mich auf euch. Eure Esther.

TERMINE

Donnerstag, ab 15.09.2016
19.00 - 20.00 Uhr

Kurs-Nr. V 3

Donnerstag, ab 12.01.2017
19.00 - 20.00 Uhr

Kurs-Nr. V 4

Ort: Mehrzweckhalle Kemnath
Dauer: 10 Kurseinheiten
Mitbringen: feste Turnschuhe,
Handtuch, Getränk
Gymnastikmatte

Kursgebühr:
SVSW-Mitglieder 30,00 €
Nichtmitglieder 45,00 €





Leitung:
Jasmin Heindl-Bartl
Übungsleiterin

Ansprechpartnerin:
Isolde Schneider
Tel. (0 96 42) 81 11
isolde.schneider@svsw-kemnath.de



Leitung:
Sabine Stich
Übungsleiterin - Prävention
Tel. (0 96 42) 85 75

STEP & SHAPE

NEU

Eine Stunde, die Spaß macht!
Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie in der optimalen Fettverbrennungszone zusammen. Po- und Beinmuskulatur werden durch den Einsatz des Steps zusätzlich gekräftigt. Es schließen sich spezielle Übungen zur Stärkung bestimmter Muskelgruppen sowie zur Straffung der Problemzonen an. Ein entspannendes Stretching rundet die Stunde ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

TERMINE

Mittwoch, ab 11.01.2017 Kurs-Nr. V 5
17.45 - 18.45 Uhr

Ort: Sportheim Kemnath
Dauer: 10 Kurseinheiten
Mitbringen: feste Schuhe, Gymnastikmatte, Handtuch und Getränk

Kursgebühr:
SVSW-Mitglieder 30,00 €.
Nichtmitglieder 45,00 €



TROMMEL-KIDS

KIDS NEU

Mit Holzsticks wird auf stabilen "Pezzi"-Bällen zu fetziger Musik getrommelt. Es wird die Konzentration, die Merkfähigkeit und die Körperkoordination spielend gefördert, gleichzeitig hilft das Trommeln Stress abzubauen. Auch das Selbstwertgefühl und die Kreativität werden positiv beeinflusst. Außer Rhythmusgefühl sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Mitzubringen sind Hallenturnschuhe und Sportkleidung, alles was Ihr zum Trommeln braucht, stellen wir zur Verfügung.

TERMINE

Dienstag, ab 11.10.2016 Kurs-Nr. V 6
16.00 - 16.45 Uhr

Ort: Sportheim Kemnath
Dauer: 6 Kurseinheiten
Mitbringen: feste Turnschuhe, Getränk

Kursgebühr:
SVSW-Mitglieder 15,00 €
Nichtmitglieder 21,00 €





Leitung:
Bianka Sierek-Winkler
Zumba-Instructorin

Ansprechpartnerin:
Isolde Schneider
Tel. (0 96 42) 81 11
isolde.schneider@svsw-kemnath.de



ZUMBA® KIDS Ab 12 Jahre

Shake, wiggle, giggle...

ZUMBA® Kids ist eine auf Kinder abgestimmte und speziell für Kinder entwickelte energiegeladene Tanz- und Fitnessparty mit kinderfreundlichen Choreografien und der Musik, die Teenies lieben wie z.B. Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und vieles mehr.

ZUMBA® Kids steigert die Konzentration, Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und das Selbstvertrauen der Kinder, kurbelt den Stoffwechsel an und verbessert die Koordination! Bei allem steht jedoch der Spaß im Vordergrund !!!!

TERMINE

Donnerstag, ab 22.09.2016 Kurs-Nr. V 7
17.30 - 18.30 Uhr

Donnerstag, ab 21.01.2017 Kurs-Nr. V 8
17.30 - 18.30 Uhr

Ort: Sportheim Kemnath
Dauer: 10 Kurseinheiten
Mitbringen: feste Turnschuhe, Getränk

Kursgebühr:
SVSW-Mitglieder 25,00 €
Nichtmitglieder 35,00 €



ZUMBA® KIDS

Eine Tanz- und Spielparty für Mini-PartyLöwen im Alter von 4 bis 6. Hier können sich die Kleinen so richtig austoben und ihrer Fantasie freien Lauf lassen – das ultimative Programm für den Start in eine gesunde Zukunft.

TERMINE

Kids von 4 - 6 Jahren
Samstag, ab 24.09.2016 Kurs-Nr. V 9
14.30 - 15.15 Uhr

Samstag, ab 28.01.2017 Kurs-Nr. V10
14.30 - 15.15 Uhr

Dauer: 6 Kurseinheiten, 14-tägig

Kursgebühr:
SVSW-Mitglieder 15,00 €
Nichtmitglieder 21,00 €

Kids von 7 - 11 Jahren
Samstag, ab 24.09.2016 Kurs-Nr. V11
15.30 - 16.30 Uhr

Samstag, ab 21.01.2017 Kurs-Nr. V12
15.30 - 16.30 Uhr

Dauer: 10 Kurseinheiten

Kursgebühr:
SVSW-Mitglieder 25,00 €
Nichtmitglieder 35,00 €

Ort: Sportheim Kemnath
Mitbringen: feste Turnschuhe, bequeme Sportkleidung, Handtuch, Getränk



Leitung:
Bianka Sierek-Winkler
 Zumba-Instructorin

Ansprechpartnerin:
Isolde Schneider
 Tel. (0 96 42) 81 11
 isolde.schneider@svsw-kemnath.de



ZUMBA® FITNESS

ZUMBA®-Fitness ist der absolute Renner dieser Saison. Das schweißtreibende Tanzfitnessstraining aus verschiedenen Schritten wie z.B. Salsa, Samba, Merengue, Cumbia und Reggaeton bringt Partyatmosphäre in Dein Fitnessstraining, die lateinamerikanischen Rhythmen trainieren ganz nebenbei mit einer Menge Spaß Bauch, Hüfte, Beine, Arme und Po. Für Zumba® muss man nicht "Tanzen" können. Bring einfach gute Laune mit und freu` dich auf tolle Stunden.

Teilnehmerzahl begrenzt!

TERMINE

Mittwoch, ab 14.09.2016 Kurs-Nr. V13
 19.30 - 20.30 Uhr

Mittwoch, ab 18.01.2017 Kurs-Nr. V14
 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Kemnath
 Dauer: 10 Kurseinheiten
 Mitbringen: feste Turnschuhe,
 bequeme Sportkleidung,
 Handtuch, Getränk

Kursgebühr:
 SVSW-Mitglieder 30,00 €
 Nichtmitglieder 45,00 €

ZUMBA® GOLD

NEU

Für Fitness Einsteiger, Senioren, Schwangere Frauen bis zum 7. Monat, Personen mit Rücken und Gelenksproblemen, und Personen mit Bluthochdruck!

Dieses Programm ist speziell für diese Personen aufgebaut, denen eine normale Zumba® Einheit zu anstrengend ist. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba Fitness-Party so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton, anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Party-Atmosphäre. Aktive, nicht mehr ganz junge Personen wünschen sich Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf ihrem Trainingsplan. Zumba Gold erfüllt diese Anforderungen perfekt. Es ist ein Tanzfitnesskurs mit toller Stimmung und viel Spaß.

TERMINE

Montag, ab 12.09.2016 Kurs-Nr. V15
 19.00 - 19.45 Uhr

Montag, ab 16.01.2017 Kurs-Nr. V16
 19.00 - 19.45 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Kemnath
 Dauer: 10 Kurseinheiten
 Mitbringen: feste Turnschuhe,
 bequeme Sportkleidung,
 Handtuch, Getränk

Kursgebühr:
 SVSW-Mitglieder 25,00 €
 Nichtmitglieder 35,00 €



Leitung:
Birgit Emerig
 Sportlehrerin
 Tel. (0 96 42) 6 46



Leitung
Florian Trummer
 Übungsleiter

Ansprechpartnerin:
Isolde Schneider
 Tel. (0 96 42) 81 11
 isolde.schneider@svsw-kemnath.de



INLINE-SKATEN

Anfängerkurs für Kinder ab 6 Jahre

Die Teilnehmer lernen an vier Nachmittagen unter fachkundiger Anleitung erste Schritte auf den schnellen Rollen, Brems- und Falltechniken sowie das Rollen und Fahren in verschiedenen Geländeformen.

Die **Teilnahme** erfolgt auf **eigene Gefahr**. Eine über die übliche Gruppenunfallversicherung hinausgehende Haftung durch den Sportverein ist ausgeschlossen.

TERMINE

Anfänger ohne Vorkenntnisse

Freitag, ab 28.04.2017

15.00 - 16.00 Uhr

Kurs-Nr. V17

Anfänger mit Rollerfahrung

Freitag, ab 28.04.2017

16.00 - 17.00 Uhr

Kurs-Nr. V18

Ort: Pausenhof der Volksschule Kemnath
 Dauer: 4 Kurseinheiten
 Mitbringen: Skater, Knie-, Ellbogen- und Handgelenksschoner, Helm

Kursgebühr:
 SVSW-Mitglieder 15,00 €
 Nichtmitglieder 25,00 €

KLEINKINDERTURNEN

Für Eltern mit Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahren

In dieser Turnstunde für die Kleinsten und ihre Eltern steht der Spaß und die Freude an der Bewegung im Vordergrund! Beim Klettern, Balancieren, Hüpfen, Rutschen und Toben an verschiedenen Stationen haben die Kinder die Möglichkeit, ihre Grenzen auszutesten und neue Bewegungsabläufe kennenzulernen. Spielerisch werden dabei das Gleichgewicht und die Koordination geschult und die gesamte Motorik verbessert. Kurze Bewegungs- und Rhythmusspiele lassen die Stunde ausklingen.

TERMINE

Mittwoch, ab 21.09.2016

15.50 - 16.50 Uhr

Kurs-Nr. V19

Mittwoch, ab 11.01.2017

15.50 - 16.50 Uhr

Kurs-Nr. V20

Ort: Mehrzweckhalle Kemnath
 Dauer: 10 Kurseinheiten
 Mitbringen: bequeme Sportkleidung für Eltern und Kind, Getränk

Kursgebühr: 35,00 €





Leitung:
Volkmar Legath
 Übungsleiter
 Nordic-Walking Trainer
 Tel. (0 96 42) 91 46 88



Leitung
Dorit Märkl
 Übungsleiterin Prävention
 dorit.maerkl@svsw-kemnath.de
 Tel. (0 96 42) 6 91 90 76

NORDIC-WALKING

Einführungskurs

Nordic-Walking entspannt, kräftigt, stärkt, ist effektiv, stabilisiert, macht Spaß, verbindet Menschen, bewegt! „Die Fitnessrevolution“, „Der Trend, der Massen bewegt“, „Die beliebteste Wellness-Sportart“ (Focus) - die Begeisterung ist allerorts weiterhin groß. Zurecht. Denn Nordic-Walking ist für viele Menschen der leichteste und beste Einstieg in ein bewegtes Leben.

In diesem Einführungskurs wird unter fachkundiger Anleitung die richtige Technik zum „Laufen mit Stöcken“ vermittelt und eingeübt.

TERMINE

Montag, ab 27.03.2017
 18.30 - 19.30 Uhr

Kurs-Nr. V21

Weitere Einführungskurse auf Anfrage
 Telefon (01 75) 1 61 51 85 oder (0 96 42) 91 46 88

Ort: Sportheim/Sportplatz
 Kemnath
 Dauer: 5 Kurseinheiten

Kursgebühr:
 SVSW-Mitglieder 20,00 €
 Nichtmitglieder 30,00 €



NEU

Endlich fit in 10 Wochen

Das 10-Wochen-Programm der Abendschau des Bayerischen Fernsehens, der TU München und des Bayerischen Landessportverbandes (BLSV). Ziel des Trainingsplanes ist es, dass „Laufanfänger“ und „Wiedereinsteiger“ einen Zehnkilometerlauf absolvieren können, ohne den Organismus zu überlasten. Schritt für Schritt wird das Pensum gesteigert, eine gesunde, schonende Lauftechnik erläutert und mit Ernährungstipps ergänzt. Für alle, die sich in ihrer Haut nicht mehr richtig wohl fühlen und mehr Bewegung und Sport in ihr Leben bringen wollen.

Großer Abschlusslauf mit krönendem Stadtfest am 7. Juli in Wolnzach. Die Abendschau überträgt live! Die Besonderheit an LAUF10!: Nicht die Zeit zählt, sondern das Ankommen.

TERMINE

Kurs-Nr. V22

Montag und Mittwoch, ab 24.04.2017
 Jeweils um 19.00 Uhr

Eine Woche vor Beginn des Trainings findet ein Infoabend für alle Interessierten statt

Ort: Parkplatz zwischen
 Eisersdorf und
 Neusteinreuth
 Dauer: 10 Kurseinheiten

Kursgebühr:
 SVSW-Mitglieder 25,00 €
 Nichtmitglieder 42,00 €





Leitung:
Sandra Neumann
 Physiotherapeutin
 Tel. (0 96 42) 7 03 30 07



Leitung
Dominik Petzak
 Physiotherapeut
 Tel. 01 77 / 78 22 0 76
 ab 21.00 Uhr (0 96 44)12 10

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Rückenbeschwerden vorbeugen bzw. lindern möchten. Es werden funktionelle Übungen zur Muskelkräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule unter Einsatz von verschiedenen Zusatzgeräten erarbeitet. Sanfte Dehn- und Entspannungstechniken lassen die Stunde ausklingen. Dazu gibt es eine Anleitung für ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag und Beruf.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

TERMINE

Dienstag, ab 20.09.2016 Kurs-Nr. V23
 19.00 - 20.00 Uhr

Dienstag, ab 10.01.2017 Kurs-Nr. V24
 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle
 Dauer: 10 Kurseinheiten (Sept.)
 12 Kurseinheiten (Jan.)
 Mitbringen: feste Turnschuhe,
 Handtuch, Getränk
 Gymnastikmatte

Kursgebühr:	Sept.	Jan.
SVSW-Mitglieder	30,00 €	36,00 €
Nichtmitglieder	45,00 €	54,00 €



PRÄVENTIVES RÜCKENTRAINING FÜR MÄNNER

Die klassischen Wohlstandsleiden sind ein verspannter Nacken, Stechen im Kreuz und schmerzender Ischias, weil die meisten zu wenig für ihre Fitness tun und sich oftmals falsch bewegen, meistens unbewusst. Rückenschmerzen und -beschwerden sind die häufigsten orthopädischen Krankheitsbilder, denen man aber mit Fitness und Sport entgegenwirken kann. Diesen Problemen wird in diesem Kurs durch effektives und intensives Training der Rücken- und Bauchmuskulatur mit Hilfe von verschiedenen Klein- und Großgeräten entgegengewirkt, wobei der Spaß trotzdem nicht zu knapp kommt. Viel Vergnügen wünscht Euch Euer Dominik

TERMINE

Mittwoch, ab 21.09.2016 Kurs-Nr. V25
 19.00 - 20.00 Uhr

Mittwoch, ab 11.01.2017 Kurs-Nr. V26
 19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Sportheim Kemnath
 Dauer: 10 Kurseinheiten (Sept.)
 12 Kurseinheiten (Jan.)
 Mitbringen: feste Turnschuhe,
 Handtuch, Getränk
 Gymnastikmatte

Kursgebühr:	Sept.	Jan.
SVSW-Mitglieder	30,00 €	36,00 €
Nichtmitglieder	45,00 €	54,00 €





Leitung:
Luzia Zaus
Übungsleiterin Prävention
Tel. (0 96 42) 5 36



Leitung:
Luzia Zaus
Übungsleiterin Prävention
Tel. (0 96 42) 5 36

GYMNASTIK UND ENTSPANNUNG FÜR DIE WIRBELSÄULE

Dieser Kurs ist ein Angebot für Männer und Frauen und hat die Vermeidung bzw. Besserung von Rückenbeschwerden zum Ziel. Die ganzheitliche Gesunderhaltung des Körpers wird angestrebt. Bei der abwechslungsreichen funktionellen Gymnastik kommen diverse Zusatzgeräte zum Einsatz. Im Anschluss folgt ein gezielter Dehnungs- und Entspannungsteil mit verschiedenen Entspannungstechniken.

Rückengerechtes Verhalten im Beruf und Alltag werden erarbeitet.

TERMINE



Donnerstag, ab 15.09.2016 Kurs-Nr. V27
09.30 - 10.30 Uhr

Donnerstag, ab 12.01.2017 Kurs-Nr. V28
09.30 - 10.30 Uhr

Ort: Sportheim Kemnath
Dauer: 10 Kurseinheiten
Mitbringen: feste Turnschuhe,
Handtuch, Getränk
Gymnastikmatte

Kursgebühr:
SVSW-Mitglieder 30,00 €
Nichtmitglieder 45,00 €



GESUND UND FIT BIS INS HOHE ALTER

Das Kursangebot richtet sich an alle, die aktiv älter werden möchten und ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern wollen. Es richtet sich auch an jene, die lange keinen Sport betrieben haben und einen sanften Einstieg suchen. Die körperlichen und auch geistigen Fähigkeiten werden positiv beeinflusst. Auch für osteoporosegefährdete Menschen ist diese Übungsstunde geeignet. Sie sollen Lust auf Bewegung bekommen und Spaß an den Trainingsstunden haben. Durch gezielte Übungen für Knie- und Hüftgelenke sowie Rücken- und Venenübungen wird die ganzheitliche Gesunderhaltung des Körpers angestrebt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

TERMINE



Mittwoch, ab 14.09.2016
09.00 - 10.00 Uhr
10.00 - 11.00 Uhr

Kurs-Nr. V29
Kurs-Nr. V31

Mittwoch, ab 11.01.2017
09.00 - 10.00 Uhr
10.00 - 11.00 Uhr

Kurs-Nr. V30
Kurs-Nr. V32

Ort: Sportheim Kemnath
Dauer: 10 Kurseinheiten (Sept.)
12 Kurseinheiten (Jan.)!

Mitbringen: feste Turnschuhe,
Handtuch, Getränk
Gymnastikmatte

Kursgebühr: Sept. Jan.
SVSW-Mitglieder 30,00 € 36,00 €
Nichtmitglieder 45,00 € 54,00 €



Leitung:
Sandra Stich
Physiotherapeutin

Ansprechpartnerin:
Isolde Schneider
Tel. (0 96 42) 81 11
isolde.schneider@svsw-kemnath.de



Leitung:
Nadine Schultes
Ergotherapeutin

Ansprechpartnerin:
Isolde Schneider
Tel. (0 96 42) 81 11
isolde.schneider@svsw-kemnath.de

AQUA-FIT

Das Bewegungskonzept beinhaltet gut dosierte und dynamische Übungen zur Stärkung von Muskulatur und Kreislauf. Die Auftriebskraft des Wassers schont dabei die Gelenke. Trainingsgeräte wie Schwimmbretter, Wassernudeln, Aquagürtel usw. werden im Kurs kostenfrei zur Verfügung gestellt.

Teilnehmerzahl begrenzt!

TERMINE

Montag, ab 19.09.2016 Kurs-Nr. V33
19.00 - 20.00 Uhr

Montag, ab 09.01.2017 Kurs-Nr. V34
19.00 - 20.00 Uhr

Dauer: 10 Kurseinheiten
Ort: Hallenbad Kemnath

Kursgebühr inkl. Hallenbadgebühr:
SVSW-Mitglieder 55,00 €
Nichtmitglieder 70,00 €



AQUA-GYM

Die Bewegungsübungen sind schonend für die Gelenke, stabilisieren die Wirbelsäule, straffen Gewebe und regen das Herz-Kreislaufsystem an. Der Gleichgewichtssinn, die Koordination und die Balance des Körpers werden geschult, also ein ganzheitliches Körpertraining. Schwimmkenntnisse sind erforderlich!
Teilnehmerzahl begrenzt!

TERMINE

Dienstag, ab 20.09.2016 Kurs-Nr. V35
20.00 - 21.00 Uhr

Dienstag, ab 10.01.2017 Kurs-Nr. V36
20.00 - 21.00 Uhr

Dauer: 10 Kurseinheiten
Ort: Hallenbad Kemnath

Kursgebühr inkl. Hallenbadgebühr:
SVSW-Mitglieder 55,00 €
Nichtmitglieder 70,00 €

Für alle Aquakurse gilt:

- für Frauen und Männer geeignet
- Schwimmkenntnisse erforderlich

Vormittagskurse werden kurzfristig in der Presse bekannt gegeben!



Leitung:
Elisabeth Philipp
Aquafitnesstrainerin

Ansprechpartnerin:
Isolde Schneider
Tel. (0 96 42) 81 11
isolde.schneider@svsw-kemnath.de

AQUA FITNESS

Aqua-Fitness verbindet Wassergymnastik mit Aquarobic (Aerobic im Wasser) und Aqua-Jogging. Es werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit effektiv trainiert.

Auf schonende Art werden Verspannungen in verschiedenen Muskelgruppen gelöst. Durch die Massagewirkung des Wassers wird die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und der Muskulatur gefördert. Das Training macht Spaß und ist für alle Alters- und Zielgruppen geeignet. Durch den Auftrieb des Wassers ist das Fitnessstraining besonders gelenkschonend. Schwimmkenntnisse sind Voraussetzung!

Teilnehmerzahl begrenzt!

TERMINE

Donnerstag, ab 13.10.2016 Kurs-Nr. V37
20.00 - 21.00 Uhr

Donnerstag, ab 12.01.2017 Kurs-Nr. V38
20.00 - 21.00 Uhr

Dauer: 8 Kurseinheiten
Ort: Hallenbad Kemnath

Kursgebühr inkl. Hallenbadgebühr:
SVSW-Mitglieder 44,00 €
Nichtmitglieder 56,00 €



Leitung:
Sabine Stich
Übungsleiterin - Prävention
Tel. (0 96 42) 85 75

FITNESSTRAINING FÜR STARKE FRAUEN (BIG GYM)

Das Kursangebot richtet sich an alle, die sportlich aktiv werden wollen und einen sanfteren Einstieg suchen. In den Übungsstunden wird der Trainingsstand der Teilnehmer berücksichtigt und ist auch für übergewichtige Frauen ideal. Der Einsatz von Zusatzgeräten wie z.B. Aero-Steps, Overbälle, Flexi-Bars oder Pezzi-Bällen hilft Ihnen, Lust auf Bewegung zu bekommen und Spaß an den Übungsstunden zu haben. **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!**

TERMINE

Donnerstag, ab 06.10.2016 Kurs-Nr. V39
19.00 - 20.00 Uhr

Donnerstag, ab 12.01.2017 Kurs-Nr. V40
19.00 - 20.00 Uhr

Ort: Sportheim Kemnath
Dauer: 10 Kurseinheiten (Sept.)
12 Kurseinheiten (Jan.)
Mitbringen: feste Turnschuhe,
Handtuch, Getränk
Gymnastikmatte

Kursgebühr:	Sept.	Jan.
SVSW-Mitglieder	30,00 €	36,00 €
Nichtmitglieder	45,00 €	54,00 €



SCHULZ RADSPORTSHOP

Laubenstraße 5
D-95339 Neuenmarkt
Tel. 09227/4741 und 334
Fax 09227/4740
www.scrane.de
Mail: info@scrane.de

Filiale Kemnath:
Erbendorfer Straße 25
D-95478 Kemnath-Süd
Tel. 09642/ 7252
Fax 09642/7038989
Mail: schulz.kem@web.de

Öffnungszeiten in Kemnath:

Die Öffnungszeiten sind Do.- Fr. von 14.00 bis 18.30 Uhr
und Samstag, von 9.00 bis 13.00 Uhr

Altstadtladl

Cammerloher Platz 3, 95478 Kemnath

Inhaberin Sybille Heindl

Geschenkartikel, Zeitschriften, schöne Tücher,
feine Weine und Tees, Zimmerpflanzen,
Dekoratives für Haus und Garten, individuelle Geschenkkörbe

Öffnungszeiten

Mo. bis Sa. 7.30 - 12.30 Uhr
Mo., Di., Do., Fr. 14.00 - 18.00 Uhr

Autozubehör Hiller



Alles rund ums Auto !

Öffnungszeiten:

MO/ Di/ Do/ Fr 08:30 – 12:30 Uhr
14:00 – 18:00 Uhr
Mi/ Sa 08:30 – 12:30 Uhr

Primianusplatz 1
95478 Kemnath

Tel. 09642/ 704197
Fax 09642/ 7029986

E-Mail info@autozubehoer-hiller.de
www.autozubehoer-hiller.de



Leitung:
Gertraud Wolf
Tel. (0 96 42) 16 66
Übungsleiterin



Leitung:
Rainer Merkl
Heidrun
Howard-Merkel
Tel. (0 96 42) 85 44

NORDIC-WALKING-LAUFTREFF

Wer die Grundprinzipien beherrscht und mit viel Spaß in der Gruppe die Leistung steigern will, ist hier genau richtig.

Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
April - September

Ort: Am Galgen Kemnath
Ausfahrt Werner-von-Siemens-Straße

Gebührenfrei für SVSW-Mitglieder!

1 € für Nichtmitglieder/Einheit
(Versicherungsbeitrag)



POWER-WALKING-LAUFTREFF

Walking ist ein schnelles, sportliches Gehen als Fitnessstraining! Wir verbrennen Fett, stärken unseren Kreislauf.

Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
ganzjährig

Ort: Am Galgen Kemnath
Ausfahrt Werner-von-Siemens-Straße

Gebührenfrei für SVSW-Mitglieder!

1 € für Nichtmitglieder/Einheit
(Versicherungsbeitrag)



SPORT
TREUNER

Kulmainer Str. 46 • 95505 Immenreuth • Tel. 0 96 42 / 27 81 • Fax 86 30



Das freundliche Fachgeschäft für
Sportartikel und Vereinsbedarf

INTERSPORT
GRUPPE

TURNEN



Leitung:
Esther Späth-Schöcklmann
Übungsleiterin Prävention
Tel. (0 96 42) 10 11
estherspaeth@gmx.de

FITNESSTRAINING mit Esther

Das ganzjährige, abwechslungsreiche Trainingsprogramm ermöglicht effektives, gezieltes Ganzkörpertraining, durch Schulung von Kondition und Ausdauer in Verbindung mit Koordination und Kraftübungen. Viel Spaß wünscht euch Eure Esther.

TERMINE

Montag, ab 19.09.2016
19.45 - 21.00 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Kemnath

Nur für SVSW-Mitglieder!



FIT IN DEN TAG mit Esther

Neu in unserem Programm wollen wir ein ganzjähriges Training für Frauen unseres Vereins am Vormittag anbieten. Diese Stunde beinhaltet ein effektives und gezieltes Ganzkörpertraining unter Einsatz verschiedener Geräte. Wenn Ihr Lust habt am Vormittag mit mir sportlich aktiv zu sein, meldet euch bei mir. Viel Spaß wünscht euch jetzt schon - Eure Esther.

TERMINE

Freitag, ab 16.09.2016
08.15 - 09.30 Uhr

Ort: Sportheim Kemnath



Leitung:
Isolde Schneider
Übungsleiterin Prävention
Tel. (0 96 42) 81 11
isolde@schneider-kemnath.de

GESUNDHEITSORIENTIERTE **FITNESSGYMNASTIK** für Frauen

In diesem wirbelsäulenfreundlichen und gelenkschonenden Ganzkörpertraining werden alle Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt. Unterschiedliche Stundenschwerpunkte sorgen für Abwechslung. Zur Intensivierung des Trainings kommen verschiedene Zusatzgeräte wie z.B. Gymnastikbälle, Stäbe, Gewichte, Aerosteps, Flexibars, Tubes usw. zum Einsatz. Mit einer Entspannung aus wechselnden Themenbereichen wird die Stunde beendet. **Neu- und Wiedereinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen!!!**

TERMINE

Dienstag, ab 13.09.2016
20.00 - 21.15 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Kemnath

Nur für SVSW-Mitglieder!



Für alle Angebote auf dieser Seite gilt:

Mitbringen: Getränk, Sportschuhe,
Gymnastikmatte

Gebührenfrei für Mitglieder.
Keine Anmeldung erforderlich!
Ganzjährig, außer in den Ferien



Leitung
Dorit Märkl
 Übungsleiterin
 dorit.maerkl@svsw-kemnath.de
 (0 96 42) 6 91 90 76



Leitung:
Birgit Emerig
 Sportlehrerin
 Tel. (0 96 42) 6 46

Mit Unterstützung von:
Manuela Zrenner

ELTERN-KIND-TURNEN

Von 3 - 5 Jahren

Wir möchten Möglichkeiten zum gemeinsamen Spiel von Eltern und Kindern schaffen. Dabei wollen wir lachen, singen, hüpfen, springen und vor allem viel Spaß haben. Jedes Kind kann etwas Neues ausprobieren, das es sich bisher vielleicht noch nicht getraut hat. Also, kommt doch einfach mal in die Turnhalle und laßt auch überraschen!

TERMINE

Montag, ab 19.09.2016
 15.30 - 16.30 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Kemnath
 Dauer: ganzzjährig, außer in den
 Ferien
 gebührenfrei

Nur für SVSW-Mitglieder!



KINDERTURNEN

Ab 1. Klasse

In der Gruppe turnen und spielen ca. 15 - 30 Kinder. Wir turnen an Großgeräten wie z. B. Barren, Kasten oder Trampolin und spielen mit Bällen, Seilen, Reifen und Rollbrettern oder Ähnlichem. Auch kommen gemeinsame Ball- und Laufspiele nicht zu kurz. Wir wollen in der Gemeinschaft viel Spaß haben und uns in der Turnhalle bewegen.

TERMINE

Mittwoch, ab 28.09.2016
 16.45 - 18.15 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Kemnath
 Dauer: ganzzjährig, außer in den
 Ferien
 gebührenfrei

Nur für SVSW-Mitglieder!





Leitung:
Alfred Kick
 Übungs- und Spartenleiter für
 Leichtathletik
 Tel. (0 96 42) 85 87
 alfred.kick@svsw-kemnath.de



Leitung
Dorit Märkl
 Übungsleiterin Prävention
 dorit.maerkl@svsw-kemnath.de
 Tel. (0 96 42) 6 91 90 76

LEICHTATHLETIK

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre

Leichtathletik für die „Großen“ (momentan von 10 bis 16 Jahre) bietet neben den Grunddisziplinen (Laufen, Springen und Werfen) auch Hochsprung, Kugelstoßen, Diskus- oder Speerwurf: Je nach Alter, Neigung und Fähigkeit werden die verschiedenen Disziplinen trainiert. Kondition, Koordination, Schnelligkeit, Sprungkraft und Stabilisation werden geschult. Das Aufwärmen, Gymnastik, Lauf- und Sprung A-B-C haben ihren Platz. Wichtig bei allem ist, dass die Freude an der Bewegung nicht zu kurz kommt. So werden zwischendurch auch verschiedene Ballspiele u. a. auch Basketball, Fußball, Handball und Volleyball gespielt. Bei schönem Wetter wird auf der Freisportanlage trainiert, bei schlechtem Wetter steht den Kindern und Jugendlichen die neue Mehrzweckhalle zur Verfügung

TERMINE

Montag, ab 19.09.2016
 17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Freisportanlage bzw.
 bei schlechtem Wetter
 Mehrzweckhalle
 Dauer: ganzjährig
 gebührenfrei

Nur für SVSW-Mitglieder!



KINDERLEICHTATHLETIK

Für Kinder von 6 - 10 Jahren

Leichtathletik für Kinder von sechs bis zehn Jahren soll Spaß machen; deshalb werden die Grunddisziplinen von Leichtathletik (Laufen, Springen und Werfen) in kindgemäßer Weise durchgeführt. Viele Lauf-, Staffel-, Fang- und Ballspiele sollen den Kindern Freude am Sport vermitteln. Bei schönem Wetter wird auf der Freisportanlage trainiert, bei schlechtem Wetter steht den Kindern die neue Mehrzweckhalle zur Verfügung.

TERMINE

Montag, ab 19.09.2016
 16.30 - 17.30 Uhr

Ort: Freisportanlage bzw.
 bei schlechtem Wetter in
 Mehrzweckhalle
 Dauer: ganzjährig, außer in den
 Ferien
 gebührenfrei

Nur für SVSW-Mitglieder!

**ABNAHME DES SPORTABZEICHENS
 auf dem Freisportgelände
 Mai bis Juni**

Ansprechpartner:
M. Rupprecht Tel. 2275
G. Tilp Tel. 2332
L. Zaus Tel. 536

VOLLEYBALL - TRAINING HERREN

Freitag, 19.00 - 21.00 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Kemnath

**Zwischen Mai und August Training
Freitag, 17.00 - 19.00 Uhr**

Ort: Beachfelder der Schulsportanlage

Ansprechpartner:
Maximilian Heser, Tel. 0151 54673167

VOLLEYBALL - TRAINING NACHWUCHS

Mittwoch, 18.00 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Kemnath
Kein Training während der Ferien

Ansprechpartner:
Alexander Jentsch, Tel. (0 96 42) 2818

VOLLEYBALL - TRAINING DAMEN

Kreisliga Nord Frauen

Freitag 19.30 - 21.30 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle Kemnath
Zusätzliches Training wechselnd
Donnerstag oder Sonntag

Ansprechpartner:
Sandra Hopperdietzel, Tel. 0171 2738471



TISCHTENNIS -TRAINING HERREN

3. Bezirksliga Nord

Trainer: Florian Spieß
florian.spiess@svsw-kemnath.de

TISCHTENNIS -TRAINING HERREN

2. Kreisliga Tirschenreuth

Trainer: Ulrich Grosser
ulrich.grosser@svsw-kemnath.de

TISCHTENNIS -TRAINING HERREN

3. Kreisliga Tirschenreuth

Trainer: Otto Merkl
otto.merkl@svsw-kemnath.de

TISCHTENNIS -TRAINING DAMEN

3. Bezirksliga Nord

**Tischtennistraining für alle jeweils
Dienstag, 19.30 - 22.00 Uhr**

Ort: Mehrzweckhalle Kemnath

SVSW KEMNATH

NACHWUCHSFUSSBALL



G-JUGEND

Thomas Merkl
thomas.merkl@svsw-kemnath.de
Mobil:

D-JUGEND

Stefan Gassler
stefan.gassler@svsw-kemnath.de
Mobil: 0160 96804429

E-JUGEND

Holger Baier, René Vinzens
holger.baier@svsw-kemnath.de
Mobil: 0175 2728964



C-JUGEND

Bernhard Ketterl, Roman Schäffler
bernhard.ketterl@svsw-kemnath.de
Mobil: 0178 5563839

A-JUGEND

Stefan Gassler
stefan.gassler@svsw-kemnath.de
Mobil: 0160 96804429

ANSPRECHPARTNER & JUGENDLEITER:
STEFAN GASSLER – Tel.: 0160 96804429 – stefan.gassler@svsw-kemnath.de



BEITRITTSERKLÄRUNG

Name _____

Vorname _____

Geburtsdatum _____

Beruf _____

Straße _____

PLZ und Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Eintrittsdatum _____ Sparte _____

Ich erkläre mich einverstanden, dass Bilder von mir auf der Homepage des SVSW-Kemnath (www.svsw-kemnath.de) veröffentlicht werden dürfen.

Kündigungen sind wirksam, wenn diese bis spätestens 31.12. schriftlich Herrn Gerald Schneider vorliegen.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt bei:	Jährlich <input type="checkbox"/>	Halbjährlich <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> KINDERN UND JUGENDLICHEN	26 EURO	13 EURO
<input type="checkbox"/> ERWACHSENEN	52 EURO	26 EURO
<input type="checkbox"/> FAMILIEN (alleinerziehend)	70 EURO	35 EURO
<input type="checkbox"/> FAMILIEN	120 EURO	60 EURO



SEPA - Lastschriftmandat

SVSW Kemnath e. V.

Name des Zahlungsempfängers

Jahnstraße 15

Straße und Hausnummer

95478 Kemnath

Postleitzahl und Ort

Deutschland

Land

DE60ZZZ00000103067

Gläubiger-Identifikationsnummer

Mandatsreferenz (wird vom Zahlungsempfänger ausgefüllt)

Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger SVSW Kemnath e. V. den Mitgliedsbeitrag von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger SVSW Kemnath e. V. auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages zurück verlangen. Es gelten die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Diese Einzugsermächtigung ist jederzeit widerrufbar.

Der erstmalige Beitragseinzug erfolgt am **20.** des Folgemonats nach Vertragsbeginn. Weitere Abbuchungen der Jahres – oder Halbjahresbeiträge erfolgen jeweils zum **15.02.**, bzw. zum **15.09.** des jeweiligen Jahres.

Name des Zahlungspflichtigen

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefon privat

Telefon dienstlich

E-Mail Adresse

Name des Kontoinhabers

IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen)

BIC (8 oder 11 Stellen)

Ort

Datum

Unterschrift

SEPA - Lastschriftmandat

SVSW Kemnath e.V.

Name des Zahlungsempfängers

Jahnstraße 15

Straße und Hausnummer

95478 Kemnath Deutschland

Postleitzahl Ort Land

DE60ZZZ00000103067

Gläubiger-Identifikationsnummer

Mandatsreferenz (wird vom Zahlungsempfänger ausgefüllt)

Ich ermächtige / Wir ermächtigen den Zahlungsempfänger (Name siehe oben), zukünftige Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger (Name siehe oben) auf meinem / unserem Konto gezogene Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Die Belastung der Gebühr erfolgt für Kurse die vom 1. bis 15. des Monats beginnen am 1. des Folgemonats und für Kurse die vom 16. bis 31. des Monats beginnen am 15. des Folgemonats.

Name des Kursteilnehmers

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefon privat

Telefon dienstlich

E-Mail

Name des Kontoinhabers

IBAN des Zahlungspflichtigen (max. 22 Stellen)

BIC (8 oder 11 Stellen)

Ort

Datum

Unterschrift des Kontoinhabers

Unterschrift des Kursteilnehmers bzw.
Erziehungsberechtigten

