

## Jasmina Berger



DPV-zertifizierte Pilates-Lehrerin

Tel 0152 340 986 00  
Mail fit-gesund@svdohren.de

Di 9 – 10 Pilates  
Do 9 – 10 Pilates  
Fr 18:30 – 19:30 Pilates

Pilates-Übungen zentrieren sich um das „Powerhouse“, also um Bauch, Beckenboden und Wirbelsäulenmuskulatur.

Nach dem Motto „weniger ist mehr“ trainiert jeder in seinem persönlichen Fitness-level. Die Übungen werden langsam aufgebaut und kontinuierlich gesteigert.

Die so gewonnene Muskelkontrolle trägt nicht nur zu einer besseren Haltung bei, das gesamte Körperbefinden verbessert sich bei regelmäßigem Training und Verschleißerscheinungen wird vorgebeugt.

## Annette Breitweg



DTB-Kursleiterin Yoga

Tel 0172-4088505  
Mail fit-gesund@svdohren.de

Fr 9 – 10 Hatha-Yoga  
Fr 10 – 11 Hatha-Yoga (Basic)

Hatha Yoga ist ein Übungsweg, der sich mit der Energie und dem Energiefluss des Menschen beschäftigt. Es wirkt auf das Nervensystem, Atmung, Muskulatur und Hormonsystem.

Auch Kraft, innere Ruhe und Flexibilität werden gefördert.

## Christiane Wollenweber



NTB-Übungsleiterin (Sport in der Prävention)

Tel 0160 1706797  
Mail fit-gesund@svdohren.de

Mi 9 – 10 Supersenioren  
Mi 10 – 11 Mama Fit

In meinen Kursen ist es ein wichtiges Anliegen, die Teilnehmer individuell zu unterstützen. Mit einem vielseitigen Angebot an verschiedenen Übungen ist für Jeden - Anfänger wie Fortgeschrittenen - etwas dabei. Den Teilnehmern etwas für den Alltag mitzugeben ist besonders wichtig, daher werden viele Übungen angeboten, die auch ohne Geräte durchgeführt werden können.

Sport macht mir viel Spaß und ich wünsche mir diese Freude an der gemeinsamen Bewegung auch an meine Teilnehmer weiterzugeben. Zeit für ein Gespräch oder gemeinsamen Austausch gehört mit zum Training!

## Vanessa Wentzien



DTB-Trainerin Group-Fitness

Tel 0160 949 162 85  
Mail fit-gesund@svdohren.de

Mo 9 -10 Bauch, Beine, Po  
Mo 10 - 11 CBWO  
Mi 20 - 21 CBWO

Complete Body Workout (CBWO):

Mit einem Complete-Body-Workout trainierst du den ganzen Körper. Ein abwechslungsreiches Training mit und ohne Kleingeräten und in verschiedenen Variationen bietet Anfängern und Fortgeschrittenen ein individuelles Training. Ziele des Trainings sind mehr Kraft, Straffung des Körpers und eine verbesserte Haltung

Bauch-Beine-Po:

Mit intensiven Übungen trainieren wir die drei Problemzonen Bauch, Beine und Po. Mit regelmäßigem Training kräftigen und formen wir den Körper.

## Johanna Mähli



Sportlehrerin  
zertifizierte Yoga-Lehrerin

Tel 0157 714 564 05  
Mail fit-gesund@svdohren.de.

Mo 19:30 – 21 Vinyasa-Yoga  
Di 19 – 20 Bikini Boot  
Camp Workout  
Di 20 – 21 Vinyasa Yoga

Vinyasa Power Yoga ist ein Konzept bei dem Körperübungen zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden werden. Es besteht aus einfachen aber auch komplexen und kraftvollen Bewegungsmustern. Beim Ausführen der Übungen steht der gleichmäßige Atemfluss im Vordergrund, denn die verschiedenen Positionen werden in einem anmutigen Fluss mit dem Ein- und Ausatmen praktiziert.

Es wird die Flexibilität des Körpers, aber auch Kraft und Ausdauer gefördert. Das letztendliche Ziel ist die Vereinigung von Körper, Geist und Seele.

## Iika Bode



Staatlich gepr. Tanzpädagogin

Tel. 04182-287955  
Mail fit-gesund@svdohren.de

Mo. 18:30 – 19:30 CBW  
Hinkenwarms Hus, Todtglüsing

Nach einem Warm-up und einem 20-25 minütigen Herz-Kreislauftraining mit Aerobic-Schritten folgt ein intensives Muskeltraining auch unter Einsatz wechselnder Geräte, wie z.B. Aerostep, Brazils oder Redondo-Ball. Abgerundet wird die Stunde mit einem Ganzkörper-Stretching und einer kurzen Entspannungseinheit.

Um Erfolge sichtbar zu machen wird eine Einheit jeweils ca. 6 Wochen durchgeführt. So kann etwa eine Step-Aerobic-Kombination über 6 Wochen eingeübt werden oder bei einem Intervall-Training wird die Zeit über 6 Mal gesteigert.

## Fit und Gesund beim SV Dohren e.V. von 1974

Wir sind 6 hochmotivierte Trainerinnen mit einem Angebot, das keinen Wunsch offen lässt!

Wir bringen junge Mütter mit ihren Säuglingen in Schwung, die Oldies haben Spaß und jede Menge Erfolgserlebnisse beim Pilates oder anderen sportiven Angeboten.

Bei uns findet garantiert jede(r) seine Sportart und das immer in kleinen Gruppen.



SV Dohren e.V. von 1974

[fit-gesund@svdohren.de](mailto:fit-gesund@svdohren.de)

04182 / 33 51

Kakenstorfer Weg 31

21255 Dohren

[www.svdohren.de](http://www.svdohren.de)

“Runter vom Sofa  
–  
ab nach Dohren!“

Sie werden erstaunt sein, was unser „fit+gesund-Team“ so alles zu bieten hat!

Sechs qualifizierte Trainerinnen stellen sich auf den nächsten Seiten vor.

Den Kursplan in der aktuellen Version finden Sie auf der Homepage des SV Dohren:

[www.svdohren.de](http://www.svdohren.de)