

# Kursprogramm 1. Halbjahr 2025

- **Faszien-Training**
- **Präventive  
Wirbelsäulengymnastik**
- **PILATES**
- **Tai Chi Chuan**
- **Kraft- und Fitnessstraining**
- **Judo-Schnuppertraining**



- **Körperstabilität**

*Baue eine starke Körpermitte auf.*

- **Muskelaufbau**

*Stärken Sie Ihre Muskeln.*

- **Körperbewusstsein**

*Entwickle ein besseres Verständnis für deinen Körper.*



**Jetzt anmelden und  
gerne den ersten  
Kurstag testen!**

## **Kursanmeldungen:**

Hubert Sucké

Infos und Anmeldung direkt am ersten Kurstag oder:

<http://www.judo-club-elz.de/>

unter Kurse und Download,

Nach Anmeldung erfolgt keine weitere Bestätigung!

E-Mail: [kurse@judo-club-elz.de](mailto:kurse@judo-club-elz.de)

Homepage: [www.judo-club-elz.de/](http://www.judo-club-elz.de/)

## **Trainingsstätte:**

Elz, Hadamarer Strasse 13

Eingang durch die Tiefgarage



# Faszientraining

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Körper geschmeidiger, beweglicher, elastischer machen möchten. Durch das Training werden Verspannungen gelöst, die Beweglichkeit und Stabilität verbessert und die Muskulatur gestärkt. Dieser Kurs schafft eine Basis für ein bewegliches Leben!

Hilfsmittel: Faszienrolle - kann über den Verein bezogen werden.

Kursbeginn: 10.2.2025  
jeweils montags, 17.00 bis 18.00 Uhr  
Dauer/Gebühr: 8 Einheiten / 36 €  
Teilnehmerzahl: Mindestens 8, maximal 20  
Kursleitung: Ines Clark, Trainerin A- Lizenz, gepr.  
Fitnesscouch und Faszientrainerin



# PILATES

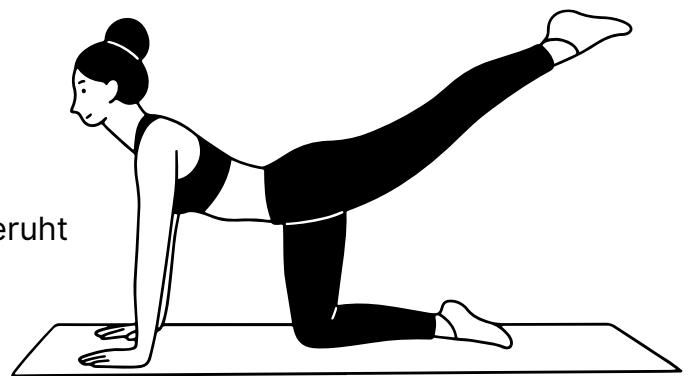
„Die Balance zwischen Körper und Geist beruht auf der bewussten Kontrolle aller Muskelbewegungen“.

Fast alle unserer täglichen Aktivitäten sind darauf ausgerichtet, einige Muskelgruppen übermäßig und andere kaum einzusetzen.

Das Pilatetraining schafft hier einen Ausgleich. Es rückt den symmetrischen Aufbau des Körpers in ihr Bewusstsein und sie bleiben in „Balance“.

Das Fundament des Pilatetrainings bilden Konzentration, Kontrolle, Atmungs-Zentrierungs-, Präzisions- und Bewegungsfluss.

Kursbeginn: 14. Februar 2025 - derzeit ausgebucht, Aufn. Warteliste möglich  
Zeit: jeweils freitags, 16:30 bis 17:15 Uhr  
Kursleitung: Stefanie Schleuder, Diplomspportwissenschaftlerin  
Dauer und Gebühr: 10 Einheiten kosten 44 €  
Teilnehmerzahl: Mindestteilnehmerzahl: 10, maximal 15.



# Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan, ist ein wesentliche Pfeiler der traditionellen chinesischen Bewegungs- und Gesundheitslehre.

Die anerkannte gesundheitsfördernde Wirkung stärkt die Muskeln und das Immunsystem, wirkt positiv auf Kreislauf, Nerven und Stoffwechsel. Zusätzlich können die Übungen helfen Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht wieder zu erlangen. Ziel ist es die körpereigene Energie, das Chi, zu nutzen um das eigene Wohlbefinden zu stärken.



Die Kurse finden sonntags im zweiwöchigen Rhythmus von 9.30 bis 11:00 Uhr statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Die nächsten Kurstage: 5.1.; 19.1.; 2.2.; 16.2.; 2.3.; ....

Kursgebühr: 10 Einheiten kosten 49 Euro

Ort: Dojo der Erlenbachhalle in Elz, bei gutem Wetter in den Elzer Anlagen

Kursleitung: Barbara und Thomas Heck

Weitere Informationen unter [www.wv-taichi.de](http://www.wv-taichi.de)

**A&M**  
Service



**MARKETING**  
DIREKT!

## Präventive Wirbelsäulengymnastik

Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur.

Der Kurs ist für Teilnehmerinnen und Teilnehmer geeignet, die nach Verletzung der Wirbelsäule wieder fit werden möchten.

Die krankengymnastische Behandlung sollte abgeschlossen sein und keine akuten Beschwerden vorliegen.

Teilnehmerzahl: maximal 15, Mindestteilnehmerzahl: 8



**WG-Kurs 1** jeweils dienstags ab 11.3.2025 von 9 - 10 Uhr  
Kursleitung Verena Stimper, Übungsleiterin Sport in Prävention, statt.

**WG-Kurs 2** jeweils freitags ab 14. Februar 25 von 17:15 - 18:00 Uhr  
Kursleitung: Stefanie Schleuder, Diplomsportwissenschaftlerin

Dauer/Gebühr: jeweils 10 Einheiten für 44 €

# Kraft- und Fitnessstraining

Das Training wird überwiegend als Zirkeltraining an der professionellen Multifunktionsstation Nautilus NT 4000 aufgebaut.

In diesem Kurs können Sie ihre persönlichen Vorstellungen und Ziele umsetzen. So werden

z. B. Kraftausdauerzirkel,

Bauch, Beine, Po und Rückentrainingseinheiten an Geräten sowie mit freien Gewichten durchgeführt. Eine Straffung des Bindegewebes im Bereich der Problemzonen soll hierbei im Vordergrund stehen. Aber auch die Kräftigung einzelner Muskelpartien, wie z. B. dem Rücken ist umsetzbar.



Kursbeginn: Montag, 3. Februar 2025

Kurse: KT 1 von 18:00 bis 19:00 Uhr oder KT 2 von 19:00 bis 20:00 Uhr

Dauer/Kursgebühr: 12 Einheiten für 54 Euro, Mitglieder JC Elz ermäßigt

Teilnehmerzahl: maximal 6, Mindestteilnehmerzahl: 5



## Kostenloses Judo Schnuppertraining

Der Judo Club Elz bietet folgende Judo-Anfängerkurse an:

- **Kinder von 5 bis 11 Jahre**
  - Mittwochs von 16.45 Uhr bis 17.45 Uhr  
Info unter [Simon.elhadj@judo-club-elz.de](mailto:Simon.elhadj@judo-club-elz.de)
  - samstags von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr  
Infos unter [Fleerkortte.Marco@t-online.de](mailto:Fleerkortte.Marco@t-online.de),  
Tel. 0157 8344 3196
- **Kinder und Jugendliche von 12 bis 17 Jahre**
  - dienstags von 17.30 bis 19.15 Uhr  
Infos unter [Fleerkortte.Marco@t-online.de](mailto:Fleerkortte.Marco@t-online.de)
- **Erwachsene ab 18 Jahre** (bis ins hohe Alter)
  - donnerstags von 19.45 bis 21.15 Uhr  
Infos unter [bodo.kraus@judo-club-elz.de](mailto:bodo.kraus@judo-club-elz.de)

Weiteres unter [www.judo-club-elz.de/](http://www.judo-club-elz.de/)

Im kostenlosen Schnuppertraining können eigene Erfahrungen gesammelt und erst danach über einen Vereinseintritt entschieden werden.

Anmeldungen sind nicht notwendig. Interessenten können direkt am Probetraining teilnehmen. Turnhose und T-Shirt genügen als Sportkleidung.

