

Kursprogramm 2. 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

Homepage: 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: 29. September 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



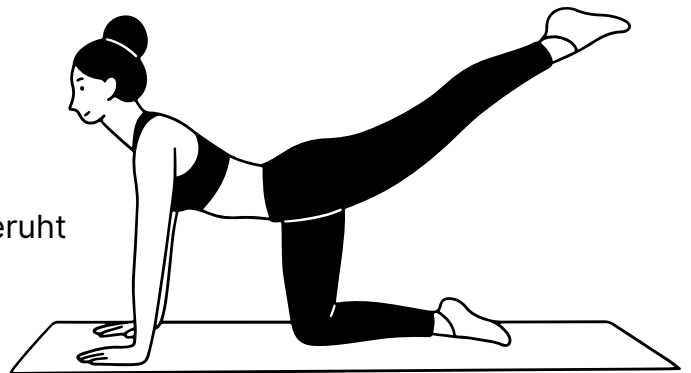
PILATES

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

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

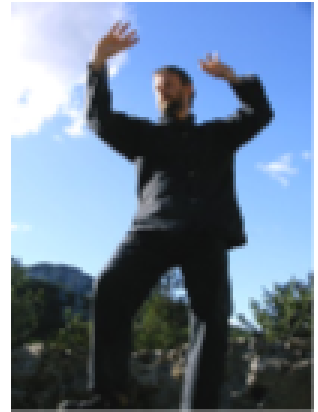


Kursbeginn: 5. September 2025 – derzeit ausgebucht, Aufn. Warteliste möglich
Zeit: jeweils freitags, 16:30 bis 17:15 Uhr
Kursleitung: Stefanie Schleuder, Diplomsportwissenschaftlerin
Dauer und Gebühr: 10 Einheiten kosten 45 €
Teilnehmerzahl: Mindestteilnehmerzahl: 10, maximal 15.

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: 31.8.; 14.9.; 28.9.; 12.10. und weiter alle 14 Tage fortlaufend
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.ww-taichi.de



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 02. September 2025 von 9 - 10 Uhr

Kursleitung Wiebke Petri, B-Trainerlizenz

Dauer/Gebühr: jeweils 12 Einheiten für 53 €

WG-Kurs 2 jeweils freitags ab 5. September 2025 von 17:15 - 18:00 Uhr

Kursleitung: Stefanie Schleuder, Diplomsportwissenschaftlerin

Dauer/Gebühr: jeweils 10 Einheiten für 45 €

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, 29. September 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 10 Jahre, Elz**
 - Mittwochs von 16.45 Uhr bis 17.45 Uhr
Info unter Simon.elhadj@judo-club-elz.de
 - samstags von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr
Infos unter Fleerkortte.Marco@t-online.de,
Tel. 0157 8344 3196
- **Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre, Hadamar**
 - montags und freitags von 18.15 bis 19.45 Uhr
in der Fürst-Johann-Ludwigschule Hadamar
- **Erwachsene ab 18 Jahre (bis ins hohe Alter) Elz**
 - donnerstags von 19.45 bis 21.15 Uhr
Infos unter bodo.kraus@judo-club-elz.de

Weiteres unter 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.

