

| Zeit        | Montag | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag  | Samstag   | Sonntag |
|-------------|--------|---|--|---|--|---|---------|
| Vormittags  |        |   |  |   |  | 9.00-10.00 Uhr:<br><b>Tennis Intensivtraining</b><br>TC Kümmersbruck<br>2 Termine |         |
| Nachmittags |        |   |  |   |  |   |         |
| Abends      |        | 19.00-20.00 Uhr:<br><b>Fitness für Männer</b><br><b>Herrngymnastik</b><br>TSV Theuern | Ab 18.30 Uhr:<br><b>AquaCircle</b><br>AquaVitalis<br>5 Termine                     | Ab 19 Uhr:<br><b>Stockschießen</b><br>SV Köfering                 | 19.00-20.00 Uhr:<br><b>Tennis Intensivtraining</b><br>TC Kümmersbruck<br>2 Termine |   |         |
|             |        | Ab 19 Uhr:<br><b>Leichtes Karate</b><br>JKC Kümmersbruck                              | 18.30-20.00 Uhr:<br><b>Männeryoga</b><br>JKC Kümmersbruck                          | Ab 19:30 Uhr<br><b>Fitness-Mix für Männer</b><br>TSV Kümmersbruck |  |   |         |
|             |        |   | 20.00-21.30 Uhr:<br><b>Sanftes Judo mit Selbstverteidigung</b><br>JKC Kümmersbruck |   |  |   |         |

Herausgeber: Gemeinde Kümmersbruck in Zusammenarbeit mit den Universitäten Regensburg und Bayreuth und dem Gesundheitsamt Amberg-Weilburg



## SportCard und PartnerCard – ein Schnupperangebot für Männer 50+ und deren Lebenspartnerinnen in Kümmersbruck

Informationsheft zu allen Kursangeboten, die mit den Karten genutzt werden können

### Was sind Sport- und PartnerCard?

- Die SportCard ermöglicht es Männern 50+, verschiedene Angebote der Kümmersbrucker Sportvereine zu testen.
- Mit der PartnerCard ist es möglich, die Sportkurse gemeinsam mit der Lebenspartnerin zu besuchen.
- Die Karten können von Kümmersbrucker Bürgern für 10€ (SportCard) bzw. 20€ (PartnerCard) über die Gemeindekasse (Rathaus) erworben werden, sind personalisiert und vom 01.10.2017 bis 31.05.2018 gültig. In diesem Zeitraum kann insgesamt pro Person 10-mal ein Sportangebot der teilnehmenden Vereine besucht werden.
- Alle Angebote eignen sich auch für Anfänger und Wiedereinsteiger!

### **AquaCircle – Fitnesstraining im Wasser (Schwimmschule AquaVitalis)**

Powern Sie sich beim AquaCircle aus und verbessern Sie Ihre Fitness durch Sport im Wasser mit und ohne Geräte.

**Termine:** 27.12.17, 03.01.18, 14.02.18, 28.03.18, 23.05.18 jeweils 18.30 Uhr

**Ort:** Aktivbad Kümmersbruck KA2

**Anmeldung:** 7 Tage vorher, Bernhard Fleischmann, 09621-73297, [aquavitalis@gmx.de](mailto:aquavitalis@gmx.de)

**Mitzubringen:** Handtuch, Badesachen

**Geeignet für:** Mann/ Frau

### **Sanftes Judo mit Selbstverteidigung (JKC Kümmersbruck)**

Ganzkörpertraining zur Förderung von Beweglichkeit und Koordination. Inhalt: Einfache Fall- und Wurftechniken, die auf der Straße mehr Sicherheit geben und im Alltag die Unfallgefahr reduzieren.

**Termine:** Mittwochs 20.00-21.30 Uhr, keine Anmeldung notwendig

**Ort:** JKC Budozentrum

**Ansprechpartner:** Reinhard Weiß, [520094754165-001@t-online.de](mailto:520094754165-001@t-online.de)

**Mitzubringen:** Trainingsanzug (bequeme Kleidung), Handtuch

**Geeignet für:** Mann/ Frau

### **Leichtes Karate (JKC Kümmersbruck)**

Karate fördert Körperbeherrschung und Konzentration vereint mit allgemeiner Fitness. Inhalt: Grundtechniken, die die Selbstverteidigung verbessern und Spaß an der Bewegung bringen.

**Termine:** Dienstags ab 19 Uhr, keine Anmeldung notwendig

**Ort:** JKC Budozentrum

**Ansprechpartner:** Josef Summerer, [j.summerer@t-online.de](mailto:j.summerer@t-online.de)

**Mitzubringen:** Trainingsanzug (bequeme Kleidung)

**Geeignet für:** Mann/ Frau

### **Männeryoga (JKC Kümmersbruck)**

Dynamisches Yoga mit etwas mehr Krafteinsatz zur Förderung der Beweglichkeit und Fitness mit Straffung von Muskeln und Sehnen. Zusätzlich Entspannungs- und Konzentrationsübungen.

**Termine:** Mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr

**Ort:** JKC Budozentrum

**Anmeldung:** 10 Tage vorher, Roman Süßer, 0175-6704545, [vishwanatz@web.de](mailto:vishwanatz@web.de)

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Handtuch

**Geeignet für:** Mann/ Frau

### **Tennis-Intensiv (TC Kümmersbruck)**

Eine Stunde intensives, an die Teilnehmer angepasstes, Tennistraining. Es werden verschiedene Schlagvarianten trainiert, eigene Stärken gefestigt und Verbesserungspotentiale herausgearbeitet.

**Termine:** Samstags 21.10.17, 09.12.17 jeweils 09.00-10.00 Uhr, donnerstags 09.11.17, 01.02.18 jeweils 19.00-20.00 Uhr

**Ort:** TC Kümmersbruck, Tennishalle, am Butzenweg 37

**Anmeldung:** 3 Tage vorher, Ernst Gumpenberger, 09621/61148, [vorstand@tc-kuemmersbruck.de](mailto:vorstand@tc-kuemmersbruck.de)

**Geeignet für:** Mann/ Frau

### **Präzisionsarbeit Stockschießen (SV Club Hubertus Köfering)**

Eine Sportart, die Konzentration und Beweglichkeit fördert. Stockschießen ist gesellig, macht Spaß und ein paar Kalorien gehen dabei auch verloren.

**Termine:** Donnerstags, ab 19 Uhr, **Ort:** Sportgelände SV Köfering

**Anmeldung:** Mitmachen immer möglich, bitte kurze Ankündigung neuer Teilnehmer bei

Johann Weigl, 0160-5356767, familie.weigl@hotmail.com

**Mitzubringen:** Falls vorhanden: Stock mit Asphaltzscheibe, kann aber auch gerne gestellt werden

**Geeignet für:** Mann/ Frau

### **Fitness-Mix für Männer (TSV Kümmersbruck)**

Mittels verschiedener Übungseinheiten in der Halle oder im Freien wird Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination ausgebildet und verbessert bzw. erhalten.

**Termine:** Donnerstags, ab 19.30 Uhr, **Ort:** Alte Schulturnhalle

**Anmeldung:** 4 Tage vorher, Klaus-Günter Backes, 0163-2682100, kagebe1@t-online.de

**Mitzubringen:** Iso-Matte, Hallenturnschuhe

**Geeignet für:** Mann/ Frau

### **Fußballtennis (TSV Kümmersbruck)**

Zwei Mannschaften stehen sich auf zwei Spielfeldern gegenüber und versuchen den Ball mit dem Fuß über die in 1 Meter Höhe gespannte Schnur zu spielen. Durch den Wegfall von Toren fallen Gefahrenmomente weg.

**Termine:** Montags, 16.15-18.30 Uhr, keine Anmeldung notwendig, **Ort:** Dreifachturnhalle, Halle 3

**Ansprechpartner:** Dr. Werner Pilz, 09621-73856, gwpilz@gmx.de

**Mitzubringen:** Hallenturnschuhe, Sportbekleidung

**Geeignet für:** Männer

### **Fitness für Männer – Herrengymnastik (TSV Theuern)**

Männer ab 50 trainieren ihre Fitness und Ausdauer, stärken Gelenke und Rücken

**Termine:** Dienstags 19 Uhr-20 Uhr, keine Anmeldung erforderlich, **Ort:** Gymnastikraum im Sportheim Theuern

**Ansprechpartner:** Christian Schrott, 09624-931455, schrottch@gmail.com

**Mitzubringen:** Sportkleidung, Handtuch

**Geeignet für:** Männer