

Unsere Sportangebote:

Montag:	19:30 – 20:30 Uhr	Funktionsgymnastik mit Kurt Stenzel
Dienstag:	20:00 – 21:00 Uhr	Zumba Fitness
	21:00 – 22:30 Uhr	Muay-Thai & Human Pankration
Mittwoch:	18:30 – 19:45 Uhr	Vinyasa Yoga
	19 Uhr	Laufftreff (Sportanlage Rebstock)
Donnerstag:	21:00 – 22:30 Uhr	Muay-Thai & Human Pankration
Samstag:	10:00 – 11:00 Uhr	Zumba Kids Junior (4-7 Jahre)
	11:00 – 12:00 Uhr	Zumba Kids (7-12 Jahre)

Bis auf den Laufftreff finden alle Angebote im Vereinsheim statt.

Unsere Walking-Gruppe trifft sich nach Vereinbarung.

Bitte schreiben Sie an: walking@sv66.de

Gerne bauen wir bedarfsorientiert weitere Angebote auf.

Saalvermietung:

Für private Feiern und Veranstaltungen kann unser Saal außerhalb der sportlichen Nutzung angemietet werden. Tische und Stühle für bis zu 100 Personen sind vorhanden und in der Miete enthalten. So können auf rund 135 qm unterschiedliche Bestuhlungsarten vorgenommen werden.

An wen Sie sich wenden können, erfahren Sie auf unserer Website:

<http://www.sv66.de/saalvermietungen/>



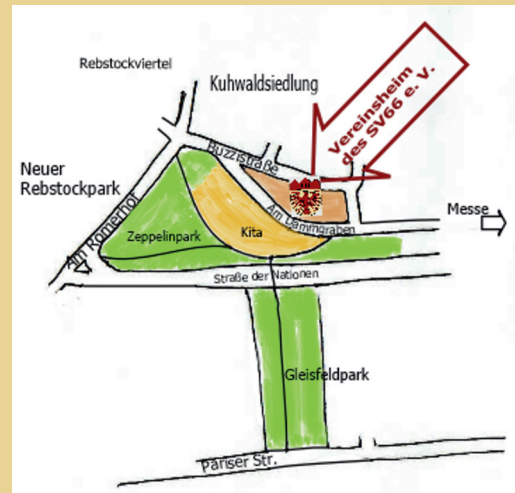
So erreichen Sie uns:

Öffentliche Verkehrsmittel:

Bus 46,
Haltestelle: Maastrichter Ring
Busse 34 und 50 sowie Straßenbahn 17,
Haltestelle: Leonardo-da-Vinci- Allee

Mit dem Pkw:

Über "Am Römerhof" über die "Buzzistraße" in "Am Dammgraben" einbiegen. Es empfiehlt sich - insbesondere zu Messezeiten, mit den öffentlichen Verkehrsmitteln bzw. dem Fahrrad zu kommen.



Kontakt:

Kontakt Daten finden Sie auf unserer Website oder schreiben Sie an:

E-Mail: vorstand@sv66.de

SV 66



Frankfurt e.V.

Der Sportverein im Herzen Frankfurts

Yoga

Laufftreff

Funktionsgymnastik

Zumba

Walking

Muay-Thai & Human Pankration



SV 66 Frankfurt e. V.
Vereinsheim
Am Dammgraben 102
60486 Frankfurt
www.sv66.de



Lauftreff (Sportanlage Rebstock)

Alleine Laufen im Frankfurter Westen muss nicht sein - unser Lauftreff freut sich über Gleichgesinnte! Wir sind ein Treffpunkt für Läufer, die Spaß am Laufen in der Gruppe haben. Je nach Kondition und Lauferfahrung der Teilnehmer bilden wir schnellere oder gemütlichere Laufgruppen, angestrebtes Laufziel ist eine Stunde Laufzeit. Vor dem Lauf sprechen wir uns ab und formieren uns in ein oder zwei Laufgruppen. Auch Läufer mit längerer Laufstrecke und Laufzeit finden bei uns gleichgesinnte Läufer. Neben den regelmäßigen Trainingsterminen nehmen wir auch an Volksläufen und Wettkämpfen teil. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - einfach vorbeikommen. Neue Teilnehmer und auch Frankfurt-Besucher sind uns herzlich willkommen. Eine Mitgliedschaft im SV 66 ist für die Teilnahme am Lauftreff nicht erforderlich. Umkleiden, WCs, Duschen und Parkplätze sind vorhanden.



Walking-Gruppe

„Walking“ (engl. „Gehen“) erfolgt mit einer höheren Geschwindigkeit und einem größeren Einsatz des Körpers, insbesondere einem betonten Armschwung - als das einfache Gehen. Walking eignet sich besonders für Personen, die auf Grund von körperlichen Einschränkungen oder längerer Sportabstinenz keinem fordernden Sport nachgehen können. Walking stärkt die Ausdauer, kräftigt die Muskulatur und bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Unser Walking-Treff wurde auf Anregung von Vereinsmitgliedern und Nachbarn ins Leben gerufen und als Alternative zum Lauftreff angeboten. Zeiten und Startpunkte variieren und werden von den Teilnehmern abgesprochen.

Funktionsgymnastik mit Kurt Stenzel

Mit Kurt Stenzel, einem erfahrenen Physiotherapeuten, Lauftrainer und 12-fachen deutschen Meister im Langstreckenlauf, findet unsere Funktionsgymnastik unter Anleitung einem sehr erfahrenen und kompetenten Trainer statt. Die Funktionsgymnastik basiert auf Übungen, um die Leistungsfähigkeit der Muskeln und Gelenke zu erhöhen und damit die Leistungsfähigkeit und die Belastungsverträglichkeit des Bewegungsapparats verbessern. Nach einer Aufwärmphase, die das Herz-Kreislaufsystem auf Touren bringt und durch einige Elementen aus dem Lauf-ABC ergänzt wird, werden auf die Teilnehmer ausgerichtete Übungen zur Stärkung und Mobilisierung des Körpers durchgeführt. Somit kommen nicht nur Läufer auf ihre Kosten, auch alle Anderen können von diesem Sportprogramm profitieren.



Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Übungsablauf verbinden. Mit dem Fokus auf eine präzise Ausrichtung werden verschiedene Körperpositionen variiert angeordnet, so dass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht. Die Körperhaltungen (Asanas) stehen im Vinyasa Yoga im Mittelpunkt. Sie fordern uns körperlich und mental und vermehren unsere Konzentration und Achtsamkeit.



Zumba

Sind Sie bereit, sich fit zu feiern? Denn genau darum geht es beim Zumba® Programm. Es ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik, die einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Millionen Menschen Spaß macht und Gesundheit bringt. Zumba Fitness® ist das einzige Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik, bei dem heiße internationale Musik von Grammy-Gewinnern mit anstreichenden Moves aus „Fitnesspartyprogrammen“ kombiniert wird.



Muay-Thai & Human Pankration (MMA)

Eine Kombination aus zwei in ihrer Herkunft unterschiedlichen traditionellen Kampfsportarten. Ziel ist nicht mehr, den Gegner im Kampf unter Einsatz von Tritten, Schlägen und Hebeln zu besiegen oder schwer zu verletzen, sondern die traditionellen Techniken, die in beiden Kampfsportarten zum Einsatz kommen, zur Schulung von Koordination, und der Verbesserung der Fitness einzusetzen.

