

### **Bauch-Beine-Po (BBP)**

Gezielt diesen Bereich fest und geschmeidig halten. Die Organe in Bauch und Becken werden gestärkt.

### **Body-Fit**

Fitnessstraining für mehr Kondition, Koordination und Beweglichkeit

### **Faszien Training**

Die Faszien (kollagenes faseriges Bindegewebe) können bei Stress, zu wenig Bewegung oder falscher körperlicher Belastung verkleben. Mit Hilfe einer Kombination aus Faszien Training und einem gezielten Work Out löst du Verklebungen sowie Blockaden, wirkst Cellulite entgegen, lindert Rückenbeschwerden, hältst deine Gelenke geschmeidig und beugst somit der Entstehung von Arthrose vor.

### **Fit-Mix und Easy Fit-Mix**

Fit-Mix ist als Einzelsportart und als Ergänzung zu weiteren sportlichen Aktivitäten optimal.

### **Pilates und Faszien Training**

Bewegung mit der Atmung, ausgehend von der Körpermitte, trainieren wir den Körper auf sanfte, konzentrierte Weise. Wir kombinieren Pilates mit dem Faszien Training, wodurch Elastizität und Geschmeidigkeit gesteigert werden.

### **Hocker Gymnastik / Seniorenangebote**

Gymnastik erhält die Vitalität, fördert Beweglichkeit und es macht sehr viel Spaß.

### **WSG Wirbelsäulengymnastik**

Ein geschmeidiger, starker, aufrechter Rücken ist, was wir alle benötigen.

### **HIT High Intensity Training**

Kondition- und Kraft, Circle und Pyramidal Training in Variation. Optimal als Ergänzung zum Turniersport/Mannschaftssport

**Mobility** Der Kurs fördert die Bewegungsabläufe im Gehirn und verbessert die Beweglichkeit. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

**Sportarena** Spiel, Sport und Spaß / Ballsportarten aller Art, kombiniert mit Koordinationsspielen

### **Hatha Yoga für Anfänger**

Yoga steht für Einheit und Harmonie. Finde mit Yoga zum ursprünglichen Gefühl der Einheit und Ganzheit zurück. Lerne mit Hilfe einer Auswahl an sanften Asanas (Yogastellungen) und Atemtechniken (Bauchatmung, Wechselatmung) Körper, Geist und Seele zur Harmonie zu führen. Entwickle ein Gefühl der inneren Freude. Finde zu neuer Energie und Kraft für deinen Alltag!

### **Yoga für den Rücken**

Hast du Rücken? Quäl dich nicht länger! Probiere es mal deine auf Stress und Muskelverspannungen beruhenden Rücken-/Kopf-/Nackenschmerzen mit ruhigen Asanas und Entspannungstechniken zu lindern, zu beseitigen und zugleich deinen Rücken zu stärken, deine Wirbelsäule flexibler zu machen und ein gutes Rückgrat aufzubauen.

### **Yoga Mittelstufe**

Ein guter Kurs für jeden, der schon mal einen Yoga Kurs besucht hat.

### **Step Aerobic für Jedermann**

Eine Stunde für den ganzen Körper.

Es dreht sich alles ums Step. Zur Musik im moderaten Tempo bewegen wir uns in einfachen

Schrittfolgen auf dem Step. Auf dem Programm

stehen Ganzkörpertraining, Koordination und Ausdauer, wobei der Spaß nicht zu kurz kommt.

### **Reha Sport Angebot Herzsport & Orthopädie**

Ärztliche Verordnung notwendig

### **Fortlaufende Kurse** (neue Anmeldung nicht nötig)

Vereinsmitglied erster Kurs: 6,00 €/pro Monat

Vereinsmitglied zweiter Kurs: 4,00 €/pro Monat

All-Inn: alle Kurse für 12,00 €/pro Monat



# Kursplan 2022

## 1.Halbjahr

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00		Reha: Orthopädie			
08:15		Danie			
08:30		8:00 – 8:45 Uhr			
08:45					
09:00	Body-Fit		Pilates	Reha: Orthopädie	Hatha Yoga Anfänger
09:15	Marion		Angelika	Danie	Katrin
09:30				9:00 – 9:45 Uhr	
09:45	9:00 – 10:00 Uhr		9:00 – 10:00 Uhr		9:00 – 10:00 Uhr
10:00	WSG	Hocker Gymnastik	Pilates	B B P	Yoga für den Rücken
10:15	Renate	Renate	Angelika	Bauch Beine Po	Katrin
10:30				Inge	
10:45	10:00 – 11:00 Uhr	10:00 – 11 Uhr	10:00 – 11:00 Uhr	10:00 – 11:00 Uhr	10:00 – 11:00 Uhr
11:00				Step Aerobic f. Jedermann	
16:00	Reha: Orthopädie			11:00 – 12:00 Uhr	
16:15	Danie			Inge	
16:30	16:00 – 16:45 Uhr				
16:45					
17:00	Reha: Herzsport				
17:15	Danie				
17:30					
17:45	17:00 – 18:00 Uhr				
18:00	Reha: Herzsport	Faszien Training		Reha: Orthopädie	
18:15	Danie	Danie		Karina	
18:30					
18:45	18:00 – 19:00 Uhr	18:00 – 19:00 Uhr		18:00 – 18:45 Uhr	Sportarena
19:00	Fit-Mix	Easy Fit Mix	HIT Kurs	Fit Mix	Inga/Andrea
19:15	Elisabeth	Renate	Soraya	Katrin	Clemens-Dülmer
19:30			Pestalozzi-	19:00 – 20:00 Uhr	Schule
19:45	19:00 – 20:00 Uhr	19:00 – 20:00 Uhr	Halle Knufstr.		Stresemannst.
20:00	Faszien-Pilates-		Mobility/Soraya	Yoga Mittelstufe	18:30-20:00 Uhr
20:15	Training		20:15-21:15 Uhr	Katrin	
20:30	Elisabeth		Halle Knufstr.		
20:45	20:00 – 21:00 Uhr			20:00 – 21:00 Uhr	
21:00					

Die Kurse finden (soweit nicht anders beschrieben) in der TSV-Halle am Hemdener Weg 163 statt.