

### **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, linderst 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.

### **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.

**Fitness Boxen** ist ein Mix aus Kraft und Ausdauertraining, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen. Das Training ist für Jeden, der Spaß an Bewegung hat. (ohne Gegner)

### **Hatha Yoga Mittelstufe**

Hier lernst du die klassische Rishikeshreihe, eine Übungsreihe nach dem indischen Meister Swami Sivananda, die Körper, Geist und Seele zur Harmonie führt.

### **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 2023

## 1.Halbjahr

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00		Reha: Orthopädie			
08:15					
08:30		8:00 – 8:45 Uhr			
08:45		Elisabeth			
09:00	Body-Fit		Pilates		Hatha Yoga Anfänger
09:15	Marion		Angelika		Katrin
09:30					
09:45	9:00 – 10:00 Uhr		9:00 – 10:00 Uhr	B B P	9:00-10:00 Uhr
10:00			Pilates	Bauch Beine Po	Yoga für den Rücken
10:15	WSG	Hockergymnastik	Angelika	Inge	Katrin
10:30	Renate			9:30 – 10:30 Uhr	
10:45	10:15 – 11:15 Uhr	Renate	10:00 – 11:00 Uhr		
11:00		10:00-11:00 Uhr			10:00-11:00 Uhr
11:15					
16:15					
16:30					
16:45					
17:00	Fitness Boxen				
17:15	Alicia ( ab Mai 2023)				
17:30	17:00 – 17:45 Uhr				
17:45					
18:00	Herzsport Reha	Faszien Training		Reha Ortho	
18:15		Inge		Karina	
18:30				18:00	
18:45	17:45 – 18:45 Uhr	18:00 – 19:00 Uhr		18:45 Uhr	
19:00	Fitness	Easy Fit Mix     HIT Kurs		Fit Mix	
19:15	Alicia	Renate     Soraya		Katrin	
19:30	19:00 – 20:00 Uhr	Pestalozzi- Halle Knufstr.		19:00-20:00 Uhr	
19:45		19:00 – 20:00 Uhr     19:00-20:00 Uhr			
20:00	Pilates	Mobility/Soraya		Hatha Yoga Mittelstufe	
20:15	Alicia	20:15-21:15 Uhr		Katrin	
20:30		Halle Knufstr.			
20:45	20:00 – 20:45 Uhr			20:00-21:00 Uhr	
21:00					

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

