



Änderungen in der Kursaufstellung vorbehalten!

<b><u>RÜCKENSCHULE</u></b>	Gymnastik-Halle	Stand: Januar 2021
Montag 17:00 - 18:00 Uhr Beginn: 04.01. Dienstag 09:15 - 10:30 Uhr Beginn: 05.01. Freitag 18:30 - 19:30 Uhr Beginn: 08.01.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kraftvolles Aufbaustraining für alle Muskeln rund um den Rücken, auch die Rücken entlastenden Muskeln werden tüchtig miteinbezogen</li> <li>- Tiefen- und Spiralmuskeltraining durch vielseitiges balancieren</li> <li>- Zahlreiche Aufgaben für die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Dehnung und Entspannung</li> </ul>	
<b><u>YOGA</u></b>	KiTa-Halle / Jugend-Mehrzweckhalle	
Montag 18:00 - 19:00 Uhr Beginn: 04.01. Dienstag 10:45 - 11:45 Uhr Beginn: 05.01.	Jeder, der Körper und Geist vereinigen möchte und auf körperliche Fitness, durch Dehnung und Kräftigung, bedacht ist, findet in diesem Kurs schnell, was er sucht. Am Ende der Stunde sorgt eine ausgiebige Entspannungsphase für Wohlbefinden.	
<b><u>FIGUR PUR</u></b>	Gymnastik-Halle	
Montag 19:00 - 20:00 Uhr Beginn: 04.01.	Bunt-gemischtes Fitnesstraining durch körperbetonte Choreographien. Förderung der Koordination und Kondition, BBP orientiert, mit Stretching und Entspannung.	
<b><u>FASZIEN-TRAINING</u></b>	Gymnastik-Halle	
Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr Beginn: 05.01.	Die Faszien - das menschliche kollagene Bindegewebsnetzwerk - war bisher nur bei Insidern für seine dem ganzen Körper Form und Elastizität gebende netzartige Struktur bekannt. Die aktuellen Erkenntnisse revolutionieren auch den Sport. Das den ganzen Körper ansprechende Trainingskonzept "Faszien-Training" sorgt bei Sportwissenschaftlern für Furore und bei den begeisterten Anwendern für energetische und leistungsstarke ‚Wohlspannung‘. Die allgemein beklagte Alterssteifigkeit und der damit einhergehende Verlust an elastischem Schwung sind im Wesentlichen das Resultat von verfilzten Kollagen-Fasernetzen. Kurz gesagt: Wir sind so alt wie unser Bindegewebe. Wer jung bleiben oder wieder jung werden will, tut also gut daran, dieses Lebensnetz zu kräftigen. In unserem speziellen Faszien-Workout zeigen wir Ihnen wie.	
<b><u>FITNESS COCKTAIL</u></b>	Gymnastik-Halle	
Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr Beginn: 05.01.	Abwechslungsreiches Konditionstraining mit spielerischem Aufbau. Förderung der Koordination, Kraft und Ausdauer mit Stretching.	
<b><u>LANGHANTEL WORKOUT</u></b>	Gymnastik-Halle	
Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr Beginn: 06.01.	Mit leichten Langhanteln und dem Gewicht deiner Wahl definiert und kräftigt dieses Workout die gesamte Muskulatur des Körpers. Mit fetzigem Rock und Pop ist auch der Spaßfaktor in dieser Stunde garantiert.	
<b><u>PILATES</u></b>	KiTa-Halle	
Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr Beginn: 06.01.	Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination.	
<b><u>GANZKÖRPERTRAINING</u></b>	Gymnastik-Halle	
Donnerstag 09:45 – 10:45 Uhr Beginn: 07.01.	Das Ganzheitskörpertraining beinhaltet Übungen für alle Muskelgruppen. Neben einem kurzen Ausdauertraining wird der Muskelaufbau einschließlich der Tiefenmuskulatur, sowie die Beweglichkeit trainiert. Der Körper wird geformt und gestrafft, auf sanfte Weise. Abgerundet wird das Training mit Entspannungsübungen.	
<b><u>INDOOR CYCLING</u></b>	Gymnastik-Halle	
Donnerstag 18:50 - 20:00 Uhr Beginn: 07.01.	Intensives Herzkreislauf- und Muskeltraining durch körperbetontes "Fahrradfahren" mit Tourenplanung. Förderung der Ausdauer und Verbesserung des Herzkreislaufsystems mit motivierender Musik und kurzweiliger Stundengestaltung.	
<b><u>SD - GYMNASTIK</u></b>	Gymnastik-Halle	
Donnerstag 17:30 - 18:50 Uhr Beginn: 07.01.	Das Training in der SD-Gymnastik (Stabilisations-Dynamik) bewirkt durch seine Körperrotationsbewegungen eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers, besonders der kleinen Muskeln die sich über die diversen Dorn- und Querfortsätzen der Wirbelsäule spannen. Beim SD-Training arbeiten die tief und medial liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden. Aber auch die Schulter- und Nackenmuskulatur werde tüchtig mit einbezogen.	