

Beschreibung Kursangebote Erwachsene



Montag

Wirbelsäulen-Gymnastik
ÜL: Gaby Allmrodt

Alle Muskeln werden durchgearbeitet, Koordination trainiert, kombiniert mit einem Stretching-Teil.
Ein Angebot für jene, die fit und beweglich bleiben wollen, und für alle Altersklassen geeignet.
Das Angebot im Stockflethweg wird durch Damen und Herren genutzt, das Angebot in der TALA bislang nur von Damen. Herren wären möglicherweise etwas einsam....

Bauch-Beine-Po
ÜL: Astrid Thomsen

In dieser Stunde arbeiten wir an deiner Figur und modellieren die Regionen, die im Volksmund Problemzonen genannt werden. Ein effektives und forderndes Training erwartet dich.
Wer erleben möchte, dass Sport viel Spaß machen kann, sollte sich diese Stunde unbedingt einmal ansehen und sich überzeugen.
Übrigens haben die Herren ebenfalls Problemzonen. Habt keine Scheu. Wir freuen uns auf dich. Hier ist jeder herzlich willkommen.

Beschreibung Kursangebote Erwachsene



Montag

Fitness m. ZUMBA u. BBP
ÜL: Eva Reichhelm

In Tradition dieses Kurses verbinden wir Fitness-Tanz in Form von ZUMBA mit anschließender Kräftigung Bauch-Beine-Po und Stretching. ZUMBA ist eine Mischung aus Fitness-Sport und Latino-Tanz. In einer lockeren Atmosphäre wollen wir Spaß haben und uns in netter Gemeinschaft bewegen. Jeder (ab ca. 14 Jahre) ist angesprochen, egal von Alter, Kenntnissen, Geschlecht oder Gewicht.

Pilates
ÜL: Nicole Kastek

Pilates ist ein effektives Training für Haltung, Körperbewußtsein, Balance und Beweglichkeit. Diverse Fortbildungen im Bereich Yoga, Faszien, Sturzprävention und Entspannungstechniken fließen in die Stunden hinein. Nachdem wir unsere Rumpfmuskelatur trainiert haben, belohnen wir unseren Körper und Geist mit einer schönen Entspannungsreise.

Beschreibung Kursangebote Erwachsene



Dienstag

Workout & Stretching
ÜL: Monika Müller

In dieser Stunde kräftigen, formen und dehnen wir intensiv alle großen Muskelgruppen. Mit verschiedenen Kleingeräten, wie Hanteln, Tubes, Bällen oder Brasils runden wir unser Workout ab. Wer seinen Körper straffen will, ist hier goldrichtig. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung und das Miteinander in einer bunten Teilnehmergruppe. Hier kann jeder mitmachen, egal, wie der derzeitige Fitness-Level ist. Wir arbeiten gemeinsam an deiner Fitness. Auch in dieser Stunde freuen wir uns, wenn die Herren den Weg in unseren Sportraum finden. Traut euch, Männer.

Faszio[®]
ÜL: Franziska Wulff

FASZIO[®] gibt Anregungen, um das eigene Bewegungsverständnis mit neuen Inspirationen weiterzuentwickeln. Unser Körper liebt Bewegung! Trainieren wir ihn zu wenig oder zu einseitig, verfilzt unser Faszienewebe. Steifigkeit, Schmerzen und Falten sind die Folge. FASZIO[®]-Bewegungen machen Spaß und geben uns körperliche und geistige Flexibilität. Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale Training setzt Impulse, fordert den ganzen Körper, alle Sinne und orientiert sich an den Anforderungen eines gesunden Alltags. Ein gut funktionierendes Faszienetzwerk macht elastisch, hält jung und gesund

Beschreibung Kursangebote Erwachsene



Dienstag

Dance fit

ÜL: Franziska Wulff

Wir nutzen einfache kleine Tanzschritte passend zum jeweiligen Song, wobei die Musik möglichst bunt gemischt ist – von Rock n' Roll über Evergreens der 70er, 80er und 90er bis hin zu den aktuellen Charts! Außerdem erarbeiten wir auch mal eine kleine AerobicChoreographie zu typischer Fitnessmusik, wobei du den Schwierigkeitsgrad mitbestimmen kannst.

So ist für jeden tanzbegeisterten Sportler was dabei und wir trainieren ganz nebenbei.

Also komm' vorbei und tanz dich fit!

Beschreibung Kursangebote Erwachsene



Mittwoch

Tanz-Gymnastik
ÜL: Gaby Allmrodt

Rhythmische Bewegung zu flotter Musik – in kaum einer anderen Form macht Sport in der Gruppe mehr Spaß!

Fit & Fun für Alle
ÜL: Gaby Allmrodt

Auch wenn in den anderen Kursen die Herren natürlich nicht ausgeschlossen sind – hier sind sie besonders herzlich willkommen! Auch begrüßen wir gern auch jugendliche Teilnehmer, z.B. mit ihren Eltern... Willkommen sind alle, die Lust haben! Nach der Aufwärmphase wird eine bunte Mischung aus Ballsportarten (Volleyball, Basketball, Badminton, Tischtennis...), Zirkeltraining, Partnerübungen mit Geräten oder kleine Wettkämpfe angeboten. Eine fröhliche Runde - bei der das Miteinander eine große Rolle spielt!

Step-Aerobic & Fitness
ÜL: Franziska Wulff

In diesem im Februar 2018 neu beginnenden Kurs sind alle Step-Neueinsteiger oder –Wiedereinsteiger ganz herzlich willkommen! Es werden Grundkenntnisse vermittelt und einfache Choreographien einstudiert. Das alles zu mitreißender Musik – da macht das Schwitzen richtig Spaß.

Beschreibung Kursangebote Erwachsene



Donnerstag

Hiphop & Breakdance
ÜL: Jana Dirks

Du bist 15-99 Jahre alt und hast Spaß am rhythmischen Tanz und anspruchsvollen Bewegungen? Dann bist du hier genau richtig! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es findet offenes Training statt – jeder kann unter Anleitung individuell seinen eigenen Tanz entwickeln. Aber natürlich wird auch in der Gruppe getanzt.

Freitag

Einrad für Erwachsene
ÜL: Marianne Räsch

In dieser offenen Einrad-Stunde sind alle Alters- und Leistungsklassen herzlich willkommen!

ZUMBA
ÜL: Eva Reichhelm

Zumba® ist ein Fitness-Programm, in der zu überwiegend lateinamerikanischer Musik, aber auch zu aktuellen Hits getanzt wird. Dazu sind viele Fitnessbewegungen eingebaut, so dass man anspruchsvoll Herz und Muskulatur ´nebenbei´ trainiert. Wichtiger Bestandteil jeder Stunde ist die lockere Atmosphäre, Spaß und Bewegung in netter Gemeinschaft. Jeder (ab ca. 14 Jahre) ist angesprochen. Einstieg ist jederzeit möglich.

Beschreibung Kursangebote Erwachsene



Freitag

STRONG by Zumba®

STRONG byZumba™ ist ein Kraft-Tempo-Konditionstraining mit einem vorgegebenen Ablauf. Die Musik ist speziell für jede Bewegung entwickelt und treibt einen an (kein Tanz!). Dadurch wird intensiv und mit viel Spaß trainiert und auch mal gewollt an die Cardio-Grenze gegangen. **Dieser Kurs wird als Special immer mal angeboten, gerne Termine anfragen.**