

Kursbeschreibungen Gymnastik- und Fitnesskurse nach Schwerpunkten

Aerobic/Workout

Aerobic & Workout

Nach einer gezielten Aufwärmphase mit einfachen Aerobic-Schritten wird eine kleine Aerobic-Choreographie erlernt. Diese dient der Verbesserung der Koordination und des Herz-Kreislaufsystems. Im Anschluss erfolgt ein kleiner Freestyle-Abschnitt mit Ansage (laufen, hüpfen ...). Nach einem entsprechenden Cooldown bildet ein Workout mit abschließendem entspannendem Ausklang den zweiten Teil der Kurseinheit.

Dienstag, 17.00-18.30 Uhr

Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr, BBS III Am Ritterplan bei Monika Scholz

Aerobic & Step (Mittelstufe)

In dieser Stunde wird der Körper über 55 Minuten in Schwung gehalten. An die Erwärmung mit leichten Aerobic-Schritten schließt sich eine Danceaerobic- oder Stepaerobic-Choreografie an. Die Grundschriffe der Aerobic sollte man kennen und gut beherrschen, wie z.B Grapevine, Mambo, V-Step, Step-Knee-Lift. Ohne diese Schrittkenntnisse sollte man sich schnell in Rhythmus und Bewegung einfinden können.

Da man die Schritte zwar immer wiederholt, sie aber stets variantenreich verändert werden, kann man in dieser Stunde viel Spaß haben. Es wird auf einen guten Choreografieaufbau geachtet, dem alle Teilnehmer/innen fließend folgen können. Ganz nebenbei wird das Herz-Kreislauf-System und die Koordination trainiert sowie die Fettverbrennung angekurbelt.

Mittwoch, 17.00-18.00 Uhr, Sportzentrum Gym 1 bei Kati Ludwig

Cardio&Style

In diesem Kurs wird über 30 Minuten ein Herz-Kreislauf-Training durchgeführt. Dieses gestaltet sich abwechslungsreich mit einfachen Aerobic- oder Stepaerobic-Kombinationen oder einem Intervalltraining.

Im Anschluss erfolgt ein Workout, das vor allem die stabilisierende Rumpfmuskulatur anspricht. Aber auch die großen Muskelgruppen werden hier gut trainiert. Der Beckenboden wird stets unterstützend eingesetzt. Ein lockeres Dehnen zum Stundenende erhält die Beweglichkeit.

Montag, 9.00-10.00 Uhr Sportzentrum Gym 1, bei Kati Ludwig

Dienstag, 10.00-11.00 Uhr, Clubhaus Saal 1 bei Sandra Sander

Donnerstag, 9.00-10.00 Uhr Sportzentrum Gym 1, bei Kati Ludwig

Step & Style

Zumeist werden hier ein Intervalltraining oder kurze Choreografien auf dem Step durchgeführt, bei denen man vor allem die Bein- und Gesäßmuskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System trainiert. Oft werden Kleinhanteln bis zu 1kg für die Arme unterstützend dazu genommen, sodass man ordentlich ins Schwitzen gerät.

Die verbleibenden Muskelgruppen werden in einem anschließenden Workout gekräftigt. Das abschließende Stretching entlässt dann ins Wochenende.

Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr, Sportzentrum Gym 1 bei Simone Hald

Freitag, 18.00-19.00 Uhr, Sportzentrum Gym 1 bei wechselnden Trainerinnen

Athletisches Training

Athletik Training

Athletik Training ist ein sportart- bzw. berufs- und alltagsspezifisches Training. Es ist Zweck orientiert und versucht in erster Linie eine Verletzungsprophylaxe sowie eine Leistungssteigerung zu erzielen. Es enthält vor allem Elemente aus dem Sprungkraft-, Schnelligkeits-, und Koordinationstraining, wobei Sprünge, Schnelligkeitsübungen und ein stabilisierendes Rumpf- und Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten im Vordergrund stehen.
Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr, Sportzentrum Halle bei Martin Schiller Mittelstufe

Intervalltraining

Das Training im Wechsel zwischen Kraft- und Herzkreislauftraining hat Intervalle von etwa je 4 min. Der Stoffwechsel läuft dabei auf Hochtouren und wir vergnügen uns mit unterschiedlichen Trainingsgeräten wie z.B. Langhanteln, Steps, Tubes, Pezzibällen, Kurzhanteln u.a. Nach dem Erwärmen geht es also gleich zur ersten Kraftübung für meist zwei verschiedene Muskelgruppen. Anschließend wird eine Ausdauereinheit mit Stepaerobic, Schwung- und Sprungübungen oder verschiedene Schritte im High-Impact absolviert. Dieser Wechsel setzt sich etwa dreimal fort.
Dienstag, 17.00-18.00 Uhr, Sportzentrum Gym 1 bei Birgit Finke

Strong by Zumba™ (nur mit Sonderbeitrag € 7,-/Monat)

Nein – dies ist kein Tanzkurs. Strong by Zumba ist ein hochintensives Intervalltraining, bei dem jede Übung auf die Musik abgestimmt ist. Ein funktionelles Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht zu motivierender Musik!
Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr, Sportzentrum Gym 1 bei Oliver Arnay

Bodyworkout

Bodyshape

Zur Erwärmung und zum Herz-Kreislauf-Training werden einfache Aerobickombinationen aufgebaut. Danach erfolgt ein abwechslungsreiches Kraft- und Stabilitätsprogramm für alle wichtigen Muskelgruppen wie Rücken, Beine, Po, Bauch und Co. Dieses beinhaltet sowohl Ganzkörperübungen als auch Kraftausdauerübungen. Hierbei kommen oft Kleingeräte wie Therabänder und Redondobälle zum Einsatz.

Montag, 18.00-19.00 Uhr, Herman-Nohl-Schule Tilsiter Straße, bei Christiane Fuhlrott

Bodyfit

Nach einer zehnminütigen Aufwärmung, folgt eine einfache Schrittkombination aus Ausdauer- und Krafeeinheiten als Herz-Kreislauftraining für 15-20 Minuten. Es schließt sich ein Kräftigungs- und Stabilisationstraining für die Problemzonen Bauch/Beine/Po/Rücken im Stand und auf der Matte mit dem eigenen Körpergewicht oder auch unter Zuhilfenahme von Hanteln, Therabändern, Bällen etc. an.

Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr, Sportzentrum Gym 1 bei Simone Bolli

Freitag, 18.00-19.00 Uhr, Clubhaus Saal2 bei Julia Frommhold

Bauch-Beine-Po-Rücken

Das klassische Bauch-Beine-Po-Rücken-Training ist für alle Menschen geeignet, die ihren Schwerpunkt auf die Kräftigung dieser Muskelgruppen legen. Nach einer kurzen Erwärmung werden hier Übungen durchgeführt, die sowohl die Kraftausdauer aber auch den Muskelaufbau fördern.

Freitag, 17.00-18.00 Uhr, Sportzentrum Gym 1 bei Corinna Kees

Enorm in Form

Zur Erwärmung werden für 10-20 min. leichte Schrittkombinationen durchgeführt. Es schließen sich Übungen zur Gleichgewichtsschulung und zum Muskelaufbau an. Gelegentlich wird dazu ein Stationstraining angeboten oder es wird mit Kleingeräten oder dem eigenen Körpergewicht gearbeitet.

Montag, 9.00-10.00 Uhr

Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr, Clubhaus Saal 1 bei Katharina Hartmann

Herz und Kraft 50+

Der Schwerpunkt der Stunden liegt im Training des Herz-Kreislauf-Systems sowie in der funktionellen Kräftigung der Muskulatur. Die abwechslungsreichen Stunden beginnen mit leichten Schrittkombinationen in der Aufwärmphase und gehen über in eine Ausdauer- und Kraftphase, in der auch verschiedene Hilfsmittel wie Hanteln, Tubes, Therabänder, Antaras und Aerosteps eingesetzt werden. Die Stunde endet mit Dehn- und Entspannungsübungen.

Dienstag, 8.30-9.30 Uhr, Clubhaus Saal 2

Mittwoch 9.00-10.00 Uhr, Sportzentrum Gym 1 bei Elke Balleer

Fit & Vital 50+

Zur Erwärmung und zum Herz-Kreislauf-Training werden im langsamen Bewegungstempo einfache Schrittkombinationen durchgeführt. Im Anschluss erfolgt ein Ganzkörpertraining im Stand oder auf der Matte mit und ohne Kleingeräte.

Mittwoch, 11.00-12.00 Uhr, Clubhaus Saal 2 bei Sylvia Pietrzyk

Fit & Vital 50+

Dies ist ein Kurs für „jung gebliebene“ Personen, die es mögen, sich nach Musik zu bewegen und die etwas für ihre Körperhaltung tun wollen. Über 25-35 min. betreiben wir ein lockeres Aerobictraining mit leichten bis mittelschweren Schrittkombinationen, jedoch ohne Sprünge und dem Niveau der Teilnehmer/innen stets angepasst. In diesem Stundenteil betreiben wir vor allem ein auf Herz-Kreislauf-Training ausgerichtetes Gehirnjogging. Dabei steht der Spaß im Vordergrund!

Zu jeder Stunde gehören in der zweiten Hälfte die Schulung des Gleichgewichts sowie die Kräftigung der Körpermitte und der Extremitäten. Dabei werden insbesondere Übungen gewählt, die den „Alltagsbeschwerden“ entgegenwirken. Auf den Erhalt der Beweglichkeit wird ebenfalls geachtet.

Freitag, 9.15-10.15 Uhr Sportzentrum Gym 1 bei Kati Ludwig

Fit über 50

In dieser Stunde wird nach der Erwärmung ein 25-minütiges Ausdauertraining durchgeführt. Dies geschieht meistens mit leichten Schrittkombinationen. Daran schließt sich ein 20-minütiges funktionelles Krafttraining an. Dabei wird mit und ohne Handgeräte gearbeitet. Mit einer lockeren Abkühlungsphase wird die Stunde beendet.

Montag, 18.45-19.45 bei Ute Rühmeier, Wilhelm-Busch-Schule Geismar

Konditionsgymnastik

Schwerpunkt liegt im Training des Herz/Kreislaufsystems und der funktionellen Kräftigung der Muskulatur zu gleichen Teilen.

Verschiedene Hilfsmittel wie Hanteln, Therabänder, Tubes, Aerosteps, unterschiedliche Bälle etc. gestalten das Training abwechslungsreich. Auf Wunsch der Teilnehmer werden in unregelmäßigen Abständen auch verschiedene Formen von Stationstraining durchgeführt. Das Ausdauer- bzw. Konditionstraining erfolgt im mittleren Bewegungstempo.

Freitag, 9.00-10.00 Uhr, Clubhaus Saal 1 bei Ulli Höhler

Intensive Workout

In dieser Stunde wird mit wechselnden Schwerpunkten und gezielten Übungen für die Arm-, Bein-, Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur trainiert. Dieses vielseitige und intensive Training findet statt mit dem Einsatz von Hanteln, Brasils, Therabändern, Pezzi- oder Redondobällen bzw. des eigenen Körpergewichts. Ziel ist der Muskelaufbau sowie die Kräftigung der Körpermitte, Stabilität und mehr Beweglichkeit für ein verbessertes Körpergefühl sowie Spaß und Entspannung.

Montag, 19.00-20.00 Uhr Clubhaus Saal 2 bei Wera Hoek

Power, Balance & Relax

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt beim Ganzkörpertraining unter Hinzunahme von Koordinations- und Balanceübungen. Hierbei wird insbesondere Wert gelegt auf die Verbesserung der Tiefenmuskulatur des Rumpfes, dem Core-Training.

Es kommen neben der Arbeit mit dem eigenen Körpergewicht Zusatzgeräte wie Hanteln, Brasils, Redondo- und Pezzibälle, Stepbretter oder instabile Unterlagen zum Einsatz. Das Training schließt ab mit Dehn- und Entspannungsübungen.

Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr, Clubhaus Saal 1 bei Wera Hoek

Quality Workout

In diesem Kurs steht die Schulung einer guten Körperhaltung, des Gleichgewichtsvermögens und der Beweglichkeit im Vordergrund. An eine kurze Erwärmung mit der Mobilisation der Gelenke schließen sich entweder Bewegungsfolgen an, in der sich alle Stundenziele wiederfinden, oder aber einzelne Übungen mit entsprechenden Schwerpunkten. Das Ergebnis ist ein angestregtes Wohlbefinden.

Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr, Sportzentrum Gym 2 bei Kati Ludwig

Teensfit

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche ab 12 Jahre. Genau wie in den „Erwachsenenkursen“ lernt ihr hier die Aerobic und Stepaerobic (Schrittkombinationen am Boden oder auf dem Step) kennen. Außerdem steht ein Muskelworkout auf dem Programm, das eurem Alter angepasst ist. Aktuelle Hits bringen zusätzlich Spaß in der Stunde.

Donnerstag, 18.00-19.00 Uhr, Clubhaus Saal 1 bei Julia Frommhold ab 12 Jahre

Cycling

Cycling (nur mit Zehnerkarte 25,- Anmeldung unter 3834641)

Auf speziellen Cycle-Bikes wird in der Gruppe unter Anleitung eines Trainers das Fahren über Berg und Tal simuliert, wobei jeder den Widerstand und damit den Grad der Belastung selbst bestimmt. Im Vordergrund stehen bei diesem Training die nette Atmosphäre, die motivierende Musik und der Spaß.

Cycling, Montag, 18.00-19.00 Uhr, Sportzentrum Halle bei Josu oder Oliver

Cycling, Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr, Sportzentrum Halle bei Jürgen Sikulski

deepWORK™

deep™WORK

deep™WORK ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle anderen Programme. Das Workout macht Laune, ist abwechslungsreich, strafft, gleicht aus und treibt über die Grenzen hinaus. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Die Phasen des deep™WORK-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Diese basieren wiederum auf unterschiedlichsten Energien.

Montag, 19.00-20.00 Uhr, Sportzentrum Gym 1 bei Oliver Arnay

Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr Sportzentrum Halle bei Anna-Christin Schlichte

Entspannungstraining

Entspannungstraining

Es werden verschiedene Entspannungsmethoden, verbunden mit Atemgymnastik, vorgestellt und erarbeitet. Ziel ist es, zu lernen mit dem alltäglichen Stress umzugehen, Freude an der körperlichen Bewegung und sozialen Begegnungen mit anderen Menschen zu empfinden, sowie Körper und Geist bewusst „zur Ruhe“ zu bringen. Das körperlich-seelische Wohlbefinden durch das Erleben eines, nicht an Sport und Wettkampf orientierten Bewegungsangebotes, steht dabei im Vordergrund.

Montag, 11.00-12.00 Uhr, Clubhaus Saal 2 bei Ute Rühmeier

Faszien&Beweglichkeit

Faszio®

Dieser Kurs hat zum Ziel, Verklebungen im Bindegewebe, Verkürzungen in der Muskulatur sowie Verspannungen und Blockaden zu lösen. Dies wird erreicht durch ein Ausrollen der Muskulatur mithilfe unterschiedlicher Geräte, durch Dehnübungen und/oder Mobilisationen.
Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr, Sportcentrum Gym 1 bei Birgit Finke

Mobi&Stretch

Sie fühlen sich steif und unbeweglich? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Zu Beginn der Stunde werden alle großen Gelenke und die Wirbelsäule sanft in alle möglichen Bewegungsrichtungen mobilisiert, wobei auch die Muskulatur aufgewärmt wird. Hieran schließen sich Dehnübungen für die großen Muskelgruppen an, um Verkürzungen zu entgegenzuwirken und die Beweglichkeit zu verbessern.
Freitag, 10.15-11.00 Uhr, Sportcentrum Gym 1 bei Kati Ludwig

Gymnastik funktionell

Gymnastik funktionell

Für alle, deren Blick in den Spiegel zeigt, dass ihre Haltung auch nicht mehr die Beste ist, die ihren Rücken und Nacken spüren, die sich steif, ungelenking, verspannt fühlen, die ihre Fitness erhalten bzw. steigern möchten. Zur Erwärmung wird die große Halle ausgenutzt und über 15 min. gelaufen. Es werden aber auch Schrittkombinationen oder Ballspiele mit rhythmischer Musik eingebaut. Die nächsten 35 min. bieten Übungen zur Mobilisierung, Stabilisierung, Kräftigung und Dehnung des Haltungs- und Bewegungsapparates, schwerpunktmäßig einen Bereich, aber immer eingebunden in die Gesamtheit des Körpers mit und ohne Handgeräte. Zum Stundenende erfolgen 10 min. Entspannungs- oder Dehnungsübungen.
Mittwoch, 19.30-20.30 Uhr, Herman-Nohl-Schule Tilsiter Straße bei Christa Paetsch-Mönkeberg

Gymnastik funktionell

Die Stunde beginnt mit dem 10-minütigen Aufwärmen mit Musik. Hierbei werden die Herz-Kreislauf-Tätigkeit und die Atmung der kommenden Belastung angepasst und der Muskelstoffwechsel wird angeregt, z.B. durch Gehen, Laufen, durch Koordinations- und Lockerungsübungen. Dem Hauptteil der Stunde ist das Ganzkörpertraining gewidmet, in Form von Gleichgewichts- und Beweglichkeitsschulung, Körperwahrnehmung, Dehnen und Kräftigen der Muskeln, Bänder und Gelenke. Dabei bewegen sich die Teilnehmer unterschiedlich im Stehen, im Sitzen, auf den Knien, in Seitenlage, in Bauch- oder Rückenlage. Partnerübungen sind üblich. Alle vorhandenen Handgeräte werden regelmäßig eingesetzt. Den Abschluss der Stunde bildet ein 10-minütiger Entspannungsteil im Sinne der Reduktion von Spannung, um den Kreislauf allmählich wieder zu normalisieren und die Atmung zu beruhigen.
Montag, 10.00-11.00 Uhr, Clubhaus Saal 1 bei Ute Rühmeier

Gymnastik funktionell

Die Aufwärmphase erstreckt sich in dieser Gruppe über zehn Minuten mit Schritten kreuz und quer durch den Saal oder kleinen Schrittkombinationen. Gerne wird hier im weiteren Verlauf mit den Pezzibällen gearbeitet, aber auch andere Kleingeräte wie Hanteln und Therabänder kommen für die Kräftigungsphase zum Einsatz. Den Abschluss der Stunde bilden Entspannungsübungen und ein Dehnen der beanspruchten Muskulatur.

Montag, 20.00-21.00 Uhr, Clubhaus Saal 1 bei Ludowika Funke

Gymnastik funktionell

In dieser gemischten Gruppe erwärmen wir uns 10-30 Minuten auf vielfältige Weise mit Bällen, Reifen, Stäben, mit Laufen bzw. zügigem Gehen oder mit einfachen Aerobicsschritten. Es erfolgen funktionelle Kraft- und Stabilisationsübungen. Ein ausgiebiges Dehnprogramm rundet die Stunde ab.

Dienstag, 19.00-20.15 Uhr, Arnoldschule Zugang Münchhausenstraße bei Kati Ludwig

Gymnastik funktionell

Die Aufwärmphase erstreckt sich in dieser Gruppe über zehn Minuten mit Schritten kreuz und quer durch die Halle oder kleinen Schrittkombinationen. Im weiteren Verlauf wird mit verschiedenen Geräten gearbeitet, die sich die Teilnehmer z.T. selbst angeschafft haben, da in dieser Halle keine Geräte vorhanden sind. Dabei handelt es sich z.B. um einen Pezziball, ein Ballkissen, eine Yogamatte, die in einem geregelten Ablauf zum Einsatz kommen. Daher sollte nach dem ersten Schnuppern geschaut werden, was evtl. an Material nötig ist. Den Abschluss der Stunde bilden Entspannungsübungen und ein Dehnen der beanspruchten Muskulatur.

Mittwoch 16.30-18.30 Uhr, Geschwister-Scholl-Schule Königsstieg bei Ludowika Funke

Gymnastik funktionell

Der Stundeneinstieg beginnt in der Regel mit einer Quassel-Runde. Hier geht man ca. 5 Minuten nach Musik im Kreis, vorwärts, rückwärts mit und ohne Armeinsatz usw. Danach beginnt die eigentliche Erwärmung in Blockaufstellung für etwa 10 Minuten. Im 35-minütigen Hauptteil erfolgt entweder funktionelle Gymnastik mit Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen mit und ohne Handgerät oder auch reine Wirbelsäulengymnastik. Etwa 25 Minuten finden am Boden auf der Matte statt, z.T. kommen Kleingeräte zum Einsatz. Dehnungs- und Entspannungsübungen schließen über 15 min. die Stunde ab. Ziel dieses recht späten Kurses ist, den Stress des Tages abzubauen. Die Teilnehmer/innen sollen noch einmal gefordert werden, dann aber entspannt nach Hause gehen können.

Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr, Höltytschule Habichtsweg bei Angelika Wolters

Gymnastik funktionell und Spiele 50+

Das Angebot richtet sich an Interessierte ab 50 Jahren, die erstmals oder nach langer Pause dauerhaft in Bewegung kommen wollen. Die Schwerpunkte liegen auf der Erhaltung bzw. Verbesserung der Kondition, Koordination, Kraft und Beweglichkeit.

Nach einer Aufwärmphase folgt meist eine Gymnastik- oder Zirkelinheit. Hierbei werden auch Kleingeräte wie Hanteln, Stäbe, Bälle Therabänder etc. eingesetzt. Der weitere Verlauf wird spielerisch aufgelockert durch Staffeln, Volleyball, Indiaka, Prellball und andere

Teamspiele. Es folgt eine Gymnastikphase auf der Matte. Zum Stundenabschluss wird noch eine Runde Basketball nach vereinfachten Regeln gespielt.

Montag, 19-20.30 Uhr, Hainberggymnasium Friedländer Weg bei Johannes Hippe

Gymnastik funktionell und Fußball 35+

Wir sind zurzeit eine reine Männergruppe mit Teilnehmern unterschiedlichen Alters. Zu Beginn der Stunde erwärmen wir unsere Muskeln und Gelenke und führen anschließend einige Gleichgewichts- und funktionelle Kraftübungen durch. Im Anschluss erfolgt das Fußballspiel.

In den Sommermonaten treffen wir uns am Jahnstadion.

Mittwoch, 19.00-20.30 Uhr, Felix-Klein-Gymnasium Böttinger Straße bei Heinz Alberding

Gymnastik funktionell und Volleyball 50+

Wir sind eine gemischte Gruppe, die Teilnehmer sind zwischen 55 und 75 Jahre alt. Unsere Trainingszeit ist zwei geteilt. In der ersten Hälfte wird Gymnastik mit Übungen zur Kräftigung der Muskulatur des gesamten Körpers, insbesondere der Rumpfmuskulatur, durchgeführt. Mit Lockerungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen schließen wir diesen Teil ab.

In der zweiten Stundenhälfte wird Volleyball gespielt. Unser Spielniveau ist nicht hoch. Der Spaß am gemeinsamen Sport steht Vordergrund.

Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr, Hainberggymnasium Friedländer Weg bei Regine Bräuer

Gymnastik leicht

Gymnastik leicht

Zur Erwärmung werden über 15-20 Min. unterschiedliche Bewegungen durch den Raum und auf der Stelle ausgeführt. Die Übungen zum Gleichgewicht, zur Kräftigung und Dehnung werden abwechselnd im Stand und auf dem Hocker. Kleingeräte kommen häufig zum Einsatz.

Dienstag, 9.00-10.00 Uhr, Clubhaus Saal 2 bei Hedda Samwer/ Ulrike Liekmeier

Dienstag, 11.00-12.00 Uhr, Clubhaus Saal 1 bei Ulli Höhler

Mittwoch, 9.00-10.00 Uhr, Clubhaus Saal 2 bei Katrin Werner

Donnerstag, 16.00-17.00 Uhr, Clubhaus Saal 1 bei Kati Hartmann

Starke Knochen und Muskeln

Diese Gruppe richtet sich insbesondere an Personen, die unter dem Verlust von Knochendichte leiden. Die Übungsauswahl bezieht sich speziell auf ihre Bedürfnisse u.a. für die Körperhaltung.

Donnerstag, 12.00-13.00 Uhr, Clubhaus Saal 2 bei Martina Voß

Gymnastik im Sitzen

Gymnastik im Sitzen

Bei der Gymnastik im Sitzen wird das Trainingsprogramm auf dem Hocker oder auf dem Stuhl absolviert. Dennoch kommen Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit nicht zu kurz. Kleingeräte kommen unterstützend zum Einsatz.

Montag, 15.15-16.15 Uhr, Brüder-Grimm-Schule bei Gerda Salewsky

Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr, Clubhaus Saal 2 bei Sylvia Pietrzyk

Donnerstag, 9.00-10.00 Uhr, Clubhaus Saal 2 bei Ulli Höhler

Donnerstag, 9.00-10.00 Uhr, Sportzentrum Halle bei Martina Voß

Donnerstag, 10.00-11.00 Uhr, Clubhaus Saal 2 bei Ulli Höhler

Hot Iron System

Hot Iron System

Bei diesem Kraftausdauertraining mit der Langhantelstange, mit Kleinhanteln oder mit dem eigenen Körpergewicht werden alle großen Muskelgruppen gekräftigt. Die Gewichte werden individuell gewählt, sodass jeder Teilnehmer den für ihn angemessenen Trainingsreiz setzen kann. Das Hot Iron System arbeitet nach einer klassischen Periodisierung durch Progression der Lasten, Variation der Übungen und einem Methodenwechsel nach drei Monaten (Hot Iron 1, Hot Iron 2, Hot Iron Cross). Dadurch wird sichergestellt, dass das Training gezielt, systematisch und planmäßig abläuft und immer wieder neue Trainingsreize gesetzt werden.

Montag, 18.00-19.00 Uhr

Donnerstag 20.00-21.00 Uhr Sportzentrum Gym 1 bei Barbara Bruns

Jumping®Fitness

Jumping® Fitness (nur mit Zehnerkarte 25,-)

Spring dich fit! Beim Jumping sind über 400 Muskeln im Einsatz, daher stärkt es alle Körperpartien und es werden auf gelenkschonende Weise viele Kalorien verbrannt. Ein mitreißendes Training zu energetischer Musik. Das Training ist leicht zu lernen und für jedes Leistungsniveau angepasst. Jeder Kursteilnehmer bekommt ein eigenes Gerät gestellt.

Dienstag, 18.00-19.00 Uhr, Sportzentrum Halle bei Oliver Arnay, Anmeldung unter 3834641

Donnerstag 17.00-18.00 Uhr Clubhaus Saal 2 bei Pauline Ahrens, Anmeldung unter 5174645

Freitag, 16.00-17.00 Uhr, Sportzentrum Halle bei Oliver Arnay, Anmeldung unter 3834641

Pilates

Pilates

Beim Pilates werden die tiefen Bauchmuskulatur, der Beckenbodens sowie die körperstabilisierende, tiefliegende Rückenmuskulatur trainiert. Die Pilatesprinzipien beinhalten Zentrierung, Kontrolle, Konzentration, Bewegungsfluss, Atmung und Präzision. Pilates findet vorrangig auf der Matte, oft mit speziell entwickelten Geräten, statt. Mit dem Training erreicht man unter anderem eine Verbesserung der Bewegungsweite und des Körpergefühls, sowie die Kräftigung der Körpermitte und des Rückens.

Einsteiger:

Dienstag, 17.00-18.00 Uhr, Sportcentrum Gym 2 bei Sonja Ruthenberg

Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr, Sportcentrum Halle bei Gudrun Strauß

Freitag, 9.00-10.00 Uhr, Sportcentrum Halle bei Silke Guercke

Mittelstufe:

Montag, 16.30-17.30 Uhr, KBH Waldweg bei Jasmin Steinmetz

Dienstag, 18.00-19.00 Uhr, Clubhaus Saal 2 bei Jenny Kompart

Rückentraining

Rückentraining

Zur Prävention von Rückenbeschwerden werden in diesen Kursen die Rücken- Gesäß- und Bauchmuskulatur mobilisiert, gekräftigt und gedehnt. Neben dem eigenen Körpergewicht werden auch Kleingeräte zur Hilfe genommen.

Leichte Rückenbeschwerden können verbessert werden.

Rücken Aktiv, Montag, 18.00-19.00 Uhr, Sportcentrum Halle bei Katharina Hartmann

Wirbelsäulengymnastik, Dienstag, 16.00-17.00 Uhr, Clubhaus Saal 1 bei Kati/Charlotte

Wirbelsäulengymnastik, Dienstag, 18.00-19.00 Uhr, Clubhaus Saal 1 bei Ute Bartols

Walking

Nordic Walking

Walken ist eine moderate Ausdauerleistung, die durch den Einsatz der Stöcke sehr intensiv werden kann. Damit jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer das ihr / ihm gemäße Tempo gehen kann, bleibt dieser Kurs im Jahnstadion. Wir beginnen gemeinsam mit leichten Aufwärmübungen für Füße, Beine und Arme. Nach dem Ende der Laufzeit wird gedehnt.

Montag, 17.00-18.00 Uhr, Jahnstadion bei Andreas Höhler

Dienstag, 11.30-12.30 Uhr, Jahnstadion bei Elke Balleer

Mittwoch, 17.00-18.00 Uhr, Jahnstadion bei Andreas Höhler

Yoga

Chi Yoga

Nach einer kleinen Ankommensphase bei sich und den darauf folgenden Mobilisationsübungen erwärmen wir uns mit einer Sonnengrußvariante. Danach folgen die klassischen Asanas (Körperhaltungen) aus dem Yoga im dynamischen Flow (Fluss) oder statisch (haltend) unter Angabe verschiedener Schwierigkeitsvarianten mit oder ohne Kleingeräte. Der Fokus liegt auf Körperwahrnehmung, Spannung und Dehnung. Am Ende wird man mit einer 5-10minütigen Entspannungsübung oder Fantasiereise belohnt.
Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr, Sportcentum Gym 1 bei Simone Bolli

Hatha Yoga

Eine Anfangsentspannung leitet die Stunde ein. Es folgen Mobilisationen zur Vorbereitung des Körpers auf die Yogaeinheit. Der Atem unterstützt den Weg in die Yogahaltung. Atem, Atemtechniken, Weitung, Stabilisierung und Kräftigung sowie die Ansprache der mentalen Ebene bilden den Schwerpunkt der Stunde. Bei der Durchführung der Übungen wird sowohl auf eine bewusste Körperwahrnehmung als auch eine gute Körperhaltung geachtet. Die Stunde endet mit einer Meditation.

Montag, 10.00-11.30 Uhr, Ballettzentrum bei Katharina Hartmann, Mittelstufe

Hatha Yoga

Innehalten. Wahrnehmen. Annehmen. Loslassen. Harmonie von Atmung und Bewegung. Kraft und Leichtigkeit. Stabilität und Flexibilität. Einatmen und Ausatmen. Ziel der Stunde ist es, die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern, das harmonische Zusammenspiel der körperlichen, seelischen und geistigen Energien zu erkennen, beweglicher und ausgeglichener zu werden. Mobilisieren, dehnen und kräftigen ist dabei das leitende Prinzip. Jede Yogastunde beginnt mit einer kurzen Meditationsübung zum Ankommen. Aufwärm- und Atemübungen schließen sich an. Der Hauptteil sind die Asanas für den ganzen Körper. Den Abschluss bilden sanftere Positionen und die Endentspannung.

Montag, 10.00-11.00 Uhr, Clubhaus Saal 2 bei Linda Volkmann, Anfänger

Dienstag, 19.00-20.00 Uhr, SUK Von-Baudissin-Str. 4 bei Astrid Balleer, Mittelstufe

Dienstag, 20.15-21.30 Uhr, SUK Von-Baudissin-Str. 4 bei Astrid Balleer, Mittelstufe

Donnerstag, 11.00-12.00 Uhr, Clubhaus Saal 1 bei Sonja Ruthenberg, Mittelstufe

Hatha Yoga (Mittelstufe)

In meinem Hatha Yoga Kurs vermittele ich verschiedene Atemtechniken, die im Alltag sehr hilfreich sein können. Mit Hilfe von Yogastellungen (Asanas) lernen die Teilnehmer Ihre Fähigkeiten wie auch Ihre Grenzen zu erkennen, wobei Kraft- und Gleichgewichtsübungen eine sehr wichtige Rolle spielen.

Die Yogaeinheit endet mit einer längeren eingeleiteten oder stillen Entspannung.

Montag, 18.00-20.00 Uhr, Clubhaus Versammlungsraum Treff 1

Donnerstag, 8.15-9.45 Uhr, Clubhaus Saal 2 bei Barbara Guichard

Vinyasa Yoga

Beim Vinyasa Yoga handelt es sich um einen dynamischen Yogastil, bei dem Atmung und Bewegung bewusst zu einem fließenden Erlebnis verbunden werden. Die Körperhaltung

steht im Mittelpunkt dieser Einheit. Durch die fließende Bewegung aus einer Haltung in die nächste, fühlt man sich im „Hier und Jetzt“.

Montag, 17.00-18.00 Uhr, Sportzentrum Gym 1 bei Katharina Hartmann

Yogagymnastik

Die Yogagymnastik beginnt mit einer Ankommensphase. Der Atem leitet die mobilisierenden vorbereitenden Haltungen ein. Im Folgenden bilden Weitung, Kräftigung und Stabilisierung den Weg zu einer guten Körperhaltung. Die Einheit endet mit einer Atem- und Körperwahrnehmung.

Donnerstag, 17.00-18.00 Uhr, ASC-Clubhaus Saal 2 bei Katharina Hartmann

Yogilates

Die Kombination aus Yoga und Pilates verbindet entspannende Elemente aus dem Yoga mit den rückenstärkenden und körperstraffenden Übungen von Josef Pilates. Yogilates ist die perfekte Mischung aus Krafterelementen, Atemübungen, Balancetechniken und Dehnübungen.

Dienstag, 10.00-11.00 Uhr, ASC-Clubhaus Saal 1 bei Gönül Yildirim

Mittwoch, 17.00-18.00 Uhr, ASC-Clubhaus Saal 1 bei Sarah Korditsch

Tai Chi

Tai Chi Chuan (nur mit Sonderbeitrag € 20,-/Monat)

Das Tai Chi Chuan, welches häufig auch als Schattenboxen bezeichnet wird, ist eine der ältesten chinesischen Kampfkünste und ein sehr effektives Kampfsystem. Es besticht nicht nur durch seine effiziente Anwendungsvielfalt, sondern auch durch die Schönheit und Anmut seiner Bewegungen. Dieser auf taoistischen Gedankengut (der Lehre vom Yin und Yang und vom Ba Gua) basierende Tai Chi Stil ist charakterisiert durch stetig ruhig fließende und wogende Bewegungen, die weder zu hart noch zu weich ausgeführt werden. Diesen Bewegungen liegen die acht Grundenergien und die 12 Grundprinzipien des Yang Tai Chi Chuan zu Grunde und werden durch sie verkörpert.

Montag, 20.00-21.00 Uhr, Sportzentrum Halle bei Peter Frömke Anfänger

Montag, 20.00-21.00 Uhr, Sportzentrum Halle bei Peter Frömke Mittelstufe

Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr, Clubhaus Saal 3 bei Peter Frömke Anfänger

TwerXout®

TwerXout®

Das innovative Tanz-Fitnessprogramm kombiniert Tanz mit Functional Training und Basiselementen aus dem Twerking. Es wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet und endlich mit dem Vorurteil abgeschlossen, beim Twerking würde es nur um „Popo wackeln“ gehen. Du willst tanzen und dich dabei zu heißen Rhythmen bewegen, gleichzeitig Kalorien verbrennen, Muskeln aufbauen, schwitzen und Spaß haben? Dann komm zu unserem TwerXout®!

Mittwoch, 18.00-19.00 Uhr, ASC-Clubhaus Saal 1 bei Sarah Korditsch

Weekend Special

Das Weekend Special findet vom Herbst bis zum Frühjahr statt. Hier gibt es an jedem Sonntag einen anderen Kursinhalt mit unterschiedlichen KurstrainerInnen. Eine aktuelle Liste hängt im ASC-Sportzentrum aus oder Ihr findet sie unter www.asc46.de/Sportangebote.
Sonntag, 10.30-11.30 Uhr, Sportzentrum Gym 1

Zumba®

Zumba®Fitness (nur mit Sonderbeitrag € 7,-/Monat)

Fühl die Musik! Lateinamerikanische Rhythmen und heiße Beats. Hier kann jeder tanzen. Trainiere deinen Körper mit einem Lächeln auf den Lippen!

Dienstag, 17.00-18.00 Uhr, Clubhaus Saal 2 bei Carlotta Stehling

Freitag, 17.00-18.00 Uhr, Sportzentrum Halle bei Sabine Encinas-Schmidt

Strong by Zumba™ (nur mit Sonderbeitrag € 7,-/Monat)

Nein – dies ist kein Tanzkurs. Strong by Zumba ist ein hochintensives Intervalltraining, bei dem jede Übung auf die Musik abgestimmt ist. Ein funktionelles Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht zu motivierender Musik!

Mittwoch, 19.00-20.00 Uhr, Sportzentrum Gym 1 bei Oliver Arnay