

Gymnastik- und Fitnesskurse 08/2018

Änderungen und Ausfälle vorbehalten, geänderte Pläne für die Schulferien beachten.

Aerobic/Workout

Hier erlebt man ein intensives Herz-Kreislauf-Training mit einer Vielzahl von Aerobicsschritten nach motivierender Musik. Dies kann auch auf dem Step erfolgen, auf dem man sich immer hoch und runter bewegt. Die Schritte wiederholen sich ständig, werden aber variantenreich in unterschiedlichsten Kombinationen angewendet. Am Ende steht oft eine Choreografie, deren Aufbau die Teilnehmer gut folgen können. In den meisten Kursen folgt ein Workout zur Kräftigung der Muskulatur mit abschließenden Dehnübungen.

				Trainer/in		Kinderbetreuung
Mo.	09:00-10:00 Uhr	Cardio & Style	Einsteiger	Kati	Sportzentrum Gym. 1	
Di.	10:00-11:00 Uhr	Cardio & Style	Einsteiger	Sandra	Clubhaus Saal 1	
Di.	17:00-18:30 Uhr	Aerobic & Workout	Einsteiger	Monika	BBS III Ritterplan	
Mi.	17:00-18:00 Uhr	Aerobic/Stepaerobic	Mittelstufe	Kati	Sportzentrum Gym. 1	ab 16.45 Uhr SUK
Do.	09:00-10:00 Uhr	Cardio & Style	Einsteiger	Kati	Sportzentrum Gym. 1	
Do.	18:30-20:00 Uhr	Aerobic & Workout	Einsteiger	Monika	BBS III Ritterplan	
Fr.	18:00-19:00 Uhr	Step & Style	Einsteiger	variiert	Sportzentrum Gym. 1	

Athletisches Training

Athletisches Training ist ein sportart- bzw. alltagsspezifisches Training. Es ist zweckorientiert und versucht, in erster Linie eine Verletzungsprophylaxe sowie eine Leistungssteigerung zu erzielen. Es enthält vor allem Elemente aus dem Sprungkraft-, Schnelligkeits-, und Koordinationstraining. Ein stabilisierendes Rumpf- und Ganzkörpertraining ergänzt dieses.

				Trainer/in		Kinderbetreuung/Info
Mo.	18:00-19:00 Uhr	Athletiktraining ab 12 J.	Einsteiger	Kati	Clubhaus Saal 2	für Jugendliche
Di.	17:00-18:00 Uhr	Intervalltraining	Einsteiger	Birgit	Sportzentrum Gym. 1	
Mi.	18:00-19:00 Uhr	Strong by Zumba™	Einsteiger	Tanja	Sportzentrum Gym. 1	ab 17.45 Uhr SUK/SB 7,-
Do.	19:00-20:00 Uhr	Athletiktraining	Mittelstufe	Martin	Sportzentrum Halle	

Bodyworkout

Beim Bodyworkout finden Sie eine Vielfalt folgender Inhalte wieder:

Herz-Kreislauf-Training, Gleichgewichts- und Stabilisationsübungen, Kraftübungen und Haltungsschulung, Dehnung.

Jede/r Trainer/in wählt die Schwerpunkte unterschiedlich. Probieren Sie verschiedene Kurse aus und schauen Sie, was am besten zu Ihnen passt.

				Trainer/in	
Mo.	09:00-10:00 Uhr	Enorm in Form	Einsteiger	Katharina	Clubhaus Saal 1
Mo.	18:00-19:00 Uhr	Bodyshape	Einsteiger	Christiane	Herman-Nohl-Schule
Mo.	19:00-20:00 Uhr	Fit über 50 ab 50+	Einsteiger	Ute R.	W.-Busch-Schule
Mo.	19:00-20:00 Uhr	Intensive Workout	Einsteiger	Wera	Clubhaus Saal 2
Di.	08:30-09:30 Uhr	Herz und Kraft ab 50+	Einsteiger	Elke	Clubhaus Saal 1
Mi.	08:15-09:15 Uhr	BauchBeinePoRücken	Einsteiger	Fernanda	Ballettzentrum
Mi.	09:00-10:00 Uhr	Herz und Kraft ab 50+	Einsteiger	Elke	Sportzentrum Gym. 1
Mi.	11:00-12:00 Uhr	Fit und Vital ab 50+	Einsteiger	Sylvia	Clubhaus Saal 2

				Trainer/in		Kinderbetreuung/Info
Mi.	18:00-19:00 Uhr	Quality Workout	Einsteiger	Kati	Sportzentrum Gym. 2	ab 17.45 SUK
Mi.	18:00-19:00 Uhr	TwerXout®	Einsteiger	Sarah	Clubhaus Saal 1	NEU ab 15.08.
Do.	18:00-19:00 Uhr	Bodyfit	Einsteiger	Simone	Sportzentrum Gym. 1	ab 17.45 SUK
Do.	18:00-19:00 Uhr	Enorm in Form	Einsteiger	Katharina	Clubhaus Saal 1	
Do.	18:00-19:00 Uhr	Teensfit ab 12 Jahre	Einsteiger	Julia	Clubhaus Saal 2	für Jugendliche
Do.	19:00-20:00 Uhr	Power, Balance+Relax	Einsteiger	Wera	Clubhaus Saal 1	
Fr.	09:00-10:00 Uhr	Konditionsgymnastik	Einsteiger	Ulli	Clubhaus Saal 1	
Fr.	09:15-10:15 Uhr	Fit und Vital ab 50+	Einsteiger	Kati	Sportzentrum Gym. 1	
Fr.	17:00-18:00 Uhr	BauchBeinePoRücken	Einsteiger	Corinna	Sportzentrum Gym. 1	
Fr.	18:00-19:00 Uhr	Bodyfit	Einsteiger	Julia	Clubhaus Saal 2	

Cycling

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. Anmeldung erforderlich!

				Trainer/in		Info
Mo.	18:00-19:00 Uhr	Cycling	Einsteiger	Josue/Oliver	Sportzentrum Gym. 2	bitte anmelden ZK 25,-
Mi.	19:00-20:00 Uhr	Cycling NEU ab 01.09.	Einsteiger	Jürgen	Sportzentrum Gym. 2	bitte anmelden ZK 25,-

deepWork™

deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle anderen Programme. 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.

				Trainer/in		
Mo.	19:00-20:00 Uhr	deepWORK™	Einsteiger	Tanja	Sportzentrum Gym. 1	
Mi.	19:00-20:00 Uhr	deepWORK™	Mittelstufe	Anna-Christin	Sportzentrum Halle	

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.

				Trainer/in		
Mo.	11:00-12:00 Uhr	Entspannungstraining	Einsteiger	Ute R.	Clubhaus Saal 2	

Faszien & Beweglichkeit

Sie fühlen sich steif und unbeweglich? Dann sind dies die richtigen Kurse für Sie.

Zu Beginn der Stunden 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 entgegenzuwirken und die Beweglichkeit zu verbessern. Auch Verklebungen im Bindegewebe und Blockaden werden gelöst.

				Trainer/in		Kinderbetreuung
Do.	17:00-18:00 Uhr	Faszio®	Einsteiger	Birgit	Sportzentrum Gym. 1	ab 16.45 SUK
Fr.	10:15-11:00 Uhr	Mobi&Stretch	Einsteiger	Kati	Sportzentrum Gym. 1	

Franklin-Methode®

Die Imagination, das gezielte Einsetzen von mentalen Techniken, kann wahre Wunder für unsere Gesundheit bewirken. Folgende Inhalte umfasst die Methode: Haltungsschulung und Lockerheit mit Imagination, Mentale Techniken, um die Koordination im Sport und Alltag zu verbessern, Aufbau und die gesunde Funktion des Körpers, welches Training für die Muskeln am sinnvollsten ist, was gesunde Gelenke ausmacht, wie die stützende Wirkung der Bänder aufgebaut wird.

				Trainer/in		Info
Do.	10:00-11:00 Uhr	Franklin-Methode®	Einsteiger	Jenny	Sportzentrum Gym. 1	SB10,- bis Nov. 2018

Gymnastik funktionell

Hier wird sich meist nach Musik mit leichten Schrittkombinationen oder Lauf- bzw. Gehübungen erwärmt. Gelegentlich werden kleine Spiele durchgeführt. Im Anschluss daran wird das Gleichgewicht geschult, die funktionelle Muskulatur gekräftigt und gedehnt. Dabei kommen auch Kleingeräte unterstützend zum Einsatz.

					Trainer/in
Mo.	10:00-11:00 Uhr	Gymnastik ab 50+	Einsteiger	Ute R.	Clubhaus Saal 1
Mo.	19:00-20:30 Uhr	Gymnastik & Spiele	Einsteiger	Johannes	Hainberggymnasium
Mo.	20:00-21:00 Uhr	Gymnastik ab 50+	Einsteiger	Ludowika	Clubhaus Saal 1
Di.	19:00-20:15 Uhr	Gymnastik	Einsteiger	Kati	Arnoldischule
Mi.	16:30-18:30 Uhr	Gymnastik ab 50+	Einsteiger	Ludowika	KGS Königsstieg
Mi.	19:00-20:30 Uhr	Gymnastik & Fußball	Einsteiger	Heinz	FKG Böttinger Str.
Mi.	19:30-20:30 Uhr	Gymnastik	Einsteiger	Christa	Herman-Nohl-Schule
Mi.	20:00-21:00 Uhr	Gymnastik ab 50+	Einsteiger	Angelika	Höltyschule
Do.	18:30-20:00 Uhr	Gymnastik & Volleyball	Einsteiger	Regine	Hainberggymnasium

Gymnastik leicht

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

					Trainer/in
Di.	09:00-10:00 Uhr	leichte Gymnastik	Einsteiger	Hedda/Ulrike	Clubhaus Saal 2
Di.	11:00-12:00 Uhr	leichte Gymnastik	Einsteiger	Ulli	Clubhaus Saal 1
Mi.	09:00-10:00 Uhr	leichte Gymnastik	Einsteiger	Katrin	Clubhaus Saal 2
Do.	12:00-13:00 Uhr	Starke Knochen&Muskeln	Einsteiger	Martina	Clubhaus Saal 2
Do.	16:00-17:00 Uhr	leichte Gymnastik	Einsteiger	Katharina	Clubhaus Saal 1

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

					Trainer/in
Mo.	15:15-16:15 Uhr	Sitzgymnastik	Einsteiger	Gerda	Brüder-Grimm-Schule
Mi.	10:00-11:00 Uhr	Sitzgymnastik	Einsteiger	Sylvia	Clubhaus Saal 2
Do.	09:00-10:00 Uhr	Sitzgymnastik	Einsteiger	Ulli	Clubhaus Saal 1
Do.	09:00-10:00 Uhr	Sitzgymnastik	Einsteiger	Martina	Sportzentrum Halle
Do.	10:00-11:00 Uhr	Sitzgymnastik	Einsteiger	Ulli	Clubhaus Saal 1

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 die Teilnehmenden den für sich angemessenen Trainingsreiz setzen können. Das Hot Iron System arbeitet nach einer klassischen Periodisierung durch Progression der Lasten, Variation der Übungen und einem Methodenwechsel nach drei Monaten.

					Trainer/in
Mo.	18:00-19:00 Uhr	Hot Iron System	Einsteiger	Barbara B.	Sportzentrum Gym. 1
Do.	20:00-21:00 Uhr	Hot Iron System	Einsteiger	Barbara B.	Sportzentrum Gym. 1

Jumping®Fitness

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. Anmeldung erforderlich!

				Trainer/in		Info
Di.	18:00-19:00 Uhr	Jumping®Fitness	Einsteiger	Celine	Sportzentrum Halle	bitte anmelden ZK 25,-
Fr.	16:00-17:00 Uhr	Jumping®Fitness	Einsteiger	Oliver	Sportzentrum Halle	bitte anmelden ZK 25,-

Pilates

Beim Pilates werden die tiefe Bauchmuskulatur, der Beckenboden 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. Achten Sie bitte darauf, dass manche Kurse ausgebucht sind.

				Trainer/in		Kinderbetreuung/Info
Mo.	10:00-11:00 Uhr	Pilates	Einsteiger	Gönül	Clubhaus Saal 2	
Mo.	16:30-17:30 Uhr	Pilates	Mittelstufe	Maren	KBH Waldweg 28	
Di.	17:00-18:00 Uhr	Pilates	Einsteiger	Sonja	Sportzentrum Gym. 2	
Di.	18:00-19:00 Uhr	Pilates	Mittelstufe	Jenny	Clubhaus Saal 2	
Mi.	17:00-18:00 Uhr	Yogilates	Einsteiger	Sarah	Clubhaus Saal 1	NEU ab 15.08.
Mi.	18:00-19:00 Uhr	Pilates	Einsteiger	Gudrun	Sportzentrum Halle	ab 17.45 SUK
Fr.	09:00-10:00 Uhr	Pilates	Einsteiger	Silke	Sportzentrum Halle	

Rückentraining

Zur Prävention von Rückenbeschwerden wird in diesen Kursen die Rücken-, Gesäß- und Bauchmuskulatur mobilisiert, gekräftigt und gedehnt. Die Stabilisierung der Wirbelsäule steht außerdem im Vordergrund. Neben dem eigenen Körpergewicht werden auch Kleingeräte zur Hilfe genommen. Leichte Rückenbeschwerden können verbessert werden.

				Trainer/in		
Mo.	18:00-19:00 Uhr	Rücken Fit	Einsteiger	Katharina	Sportzentrum Halle	
Di.	16:00-17:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Einsteiger	n. n.	Clubhaus Saal 1	
Di.	18:00-19:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Einsteiger	Ute B.	Clubhaus Saal 1	
Mi.	10:00-11:00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Einsteiger	Fernanda	Sportzentrum Gym. 1	
Mi.	19:00-20:00 Uhr	Rücken Power	Mittelstufe	Lukas	SUK	Neue Halle!

Tai Chi

Das Tai Chi Chuan, welches häufig auch als Schattenboxen bezeichnet wird, ist eine der ältesten chinesischen Kampfkünste und ein sehr effektives Kampfsystem. Es besteht 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.

				Trainer/in		Info
Mo.	20:00-21:00 Uhr	Tai Chi 1	Einsteiger	Peter	Sportzentrum Gym. 1	SB 20,-
Mo.	21:00-22:00 Uhr	Tai Chi 2	Mittelstufe	Peter	Sportzentrum Gym. 1	SB 20,-

Walking

Walken ist eine moderate Ausdauerleistung, die durch den Einsatz der Stöcke sehr intensiv werden kann. Im Jahnstadion können die Teilnehmenden in ihrem eigenen Tempo gehen. Vorweg wird gemeinsam aufgewärmt und im Anschluss die zuvor beanspruchte Muskulatur gedehnt.

				Trainer/in		
Mo.	17:00-18:00 Uhr	Nordic Walking	Einsteiger	Andreas	Jahnstadion	
Di.	11:30-12:30 Uhr	Nordic Walking	Einsteiger	Elke	Jahnstadion	
Mi.	17:00-18:00 Uhr	Nordic Walking	Einsteiger	Andreas	Jahnstadion	

Yoga

In den Yogakursen finden sich Atemübungen, Übungen zur Körperhaltung sowie fließende Bewegungsabläufe für Kraft und Gleichgewicht wieder. Die Körperwahrnehmung spielt eine große Rolle. Je nach Kurs sind die Abläufe ruhiger oder dynamischer gestaltet. Achten Sie bitte darauf, dass manche Kurse ausgebucht sind.

			Trainer/in		Info
Mo.	10:15-11:45 Uhr	Hatha Yoga	Mittelstufe	Katharina	Ballettzentrum Aufnahmestop!
Mo.	17:00-18:00 Uhr	Vinyasa Yoga	Mittelstufe	Katharina	Sportzentrum Gym. 1
Mo.	19:00-20:30 Uhr	Hatha Yoga	Mittelstufe	Barbara G.	Clubhaus Treff 2 Aufnahmestop!
Di.	10:00-11:00 Uhr	Hatha Yoga	Einsteiger	Gönül	Clubhaus Saal 2
Di.	19:00-20:00 Uhr	Hatha Yoga	Einsteiger	Astrid	SUK Gymnastikraum
Di.	20:15-21:30 Uhr	Hatha Yoga	Mittelstufe	Astrid	SUK Gymnastikraum
Do.	08:15-09:45 Uhr	Hatha Yoga	Mittelstufe	Barbara G.	Clubhaus Saal 2
Do.	11:00-12:00 Uhr	Hatha Yoga	Mittelstufe	Astrid	Clubhaus Saal 1
Do.	17:00-18:00 Uhr	Yogagymnastik	Einsteiger	Katharina	Clubhaus Saal 1
Do.	19:00-20:00 Uhr	Chi Yoga	Einsteiger	Simone	Sportzentrum Gym. 1

Zumba®/LaGYM

Hier fühlst du die Musik!

Beim Zumba®Fitness und LaGym wird eine Stunde durchgetanzt, während beim Strong by Zumba™ ein intensives Intervalltraining absolviert wird. Lateinamerikanische Rhythmen und heiße Beats feuern dich in allen Profilen an.

			Trainer/in		Kinderbetreuung/Info
Mo.	17:00-18:00 Uhr	Zumba®Fitness	Einsteiger	Tanja	SUK NEU ab 01.09.
Di.	17:00-18:00 Uhr	Zumba®Fitness	Einsteiger	Carlotta	Clubhaus Saal 2 ab 16.45 Treff 2 SB 7,-
Mi.	19:00-20:00 Uhr	LaGYM - dance feeling	Einsteiger	Lisa-Marie	Clubhaus Saal 1
Mi.	18:00-19:00 Uhr	Strong by Zumba™	Einsteiger	Tanja	Sportzentrum Gym. 1 ab 17.45 SUK SB 7,-
Fr.	17:00-18:00 Uhr	Zumba®Fitness	Mittelstufe	Sabine	Sportzentrum Halle SB 7,-

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.

			Trainer/in		
So.	10:30-11:30 Uhr	Weekend Special	Einsteiger	variiert	Sportzentrum Gym. 1

Gymnastik- und Fitnesskurse - allgemeine Informationen

Ansprechpartnerin: Kati Ludwig tel. 72696 oder kl@asc46.de

Sprechstunde im ASC-Clubhaus donnerstags 10.30-12.00 Uhr, tel. 51746492

In der Gymnastik werden je nach Stundenschwerpunkt die Beweglichkeit, die Ausdauer, die Kraft sowie die Koordination geschult. Hierbei versuchen die Übungsleiter/innen mit gezielten Übungen, Alltagsbeschwerden, die oft durch den Beruf oder Fehlbelastungen zustande kommen, entgegenzuwirken. Natürlich steht der Erhalt bzw. die Verbesserung des Fitnesszustandes im Vordergrund.

Ein Kurs unterteilt sich in eine Aufwärm-, Ausdauer-, Kraft und/oder Dehnphase. Jede Phase ist ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Daher bitten wir Sie, stets pünktlich zu erscheinen und den Kursraum erst nach Kursende zu verlassen.

Bitte beachten Sie, dass vor jeder Kursstunde bis zu 10 Minuten zum Aufräumen, Lüften und für den Wechselbetrieb wegfallen. Ein Kurs findet aus rechtlichen Gründen nur bei einer Teilnehmerzahl von mindestens 5 Personen statt.

Für die Kurse Jumping und Cycling melden Sie sich bitte am Vortag unter tel.: 3834641 an. Im ASC-Sportzentrum können Sie auch die Zehnerkarten erwerben.

Zu manchen Kursen wird parallel eine Kinderbetreuung angeboten. Die Kosten sind entweder durch eine Vereinsmitgliedschaft des Kindes gedeckt oder pro Einheit ist 1,- Euro pro Kind zu zahlen. Bitte seien Sie 15 min. vor Kursbeginn da.

Probestunden:

Sie können jederzeit in Kurse Ihrer Wahl hineinschnuppern, außer sie unterliegen einem Aufnahmestopp, weil die Kapazitäten erschöpft sind. Dann setzen Sie sich bitte mit mir in Verbindung. Ansonsten melden Sie sich bitte zu Kursbeginn bei der/m jeweiligen Übungsleiter/in direkt in der Halle an. Nach zwei Probewochen ist eine Mitgliedschaft erforderlich. Wir führen regelmäßig Mitgliederkontrollen durch!

Anschriften:

ASC- Clubhaus: Danziger Str. 21, 37083 Göttingen
ASC-Sportzentrum: August-Schütte-Platz 1, 37085 Göttingen
ASC-Ballettzentrum: Danziger Str. 19, 37083 Göttingen
SUK: Kita unterhalb des Sportcentrums, Von-Baudissin-Str. 4, 37085 Göttingen
KBH: Kinderbewegungshaus, Waldweg 28, 37075 Göttingen
Alle anderen Adressen finden Sie unter „Schulen“ im Örtlichen Telefonbuch

Für das Training mitzubringen:

- ein Handtuch
- ein Getränk in einer Plastikflasche

Kleidung:

Bei der Wahl der Kleidung kommt es vor allem darauf an, dass Sie sich wohl fühlen. Besser als reine Baumwolle ist ein Gemisch aus Baumwolle und Lycra. Am besten eignet sich jedoch atmungsaktives Material, das die Feuchtigkeit schnell nach außen ableitet.

Schuhe:

In den meisten Kursen ist ein guter Fitnessschuh erforderlich, um Verletzungen vorzubeugen. Dieser sollte folgende Eigenschaften haben:

- eine gute Stabilisierung gerade im Bereich des Sprunggelenks, der Fuß darf im Fersenbereich nicht „schwimmen“
- dennoch sollte er leicht und bequem sein
- gute Abrolleigenschaft
- eine rutschfeste Sohle
- Dämpfung im Fersen- und Vorfußbereich

Achten Sie jedoch darauf, welchen Sport Sie betreiben. Ein Aerobictraining, das auf ein Abrollen über die Ferse achtet, bedarf eines anderen Schuhs als ein Zumbatraining, bei dem man viel über den Vorfuß dreht. Lassen Sie sich gerne von den ÜbungsleiterInnen beraten. Vielleicht sind ggf. zwei Paar Schuhe erforderlich. Außerdem sollte ein Fitnessschuh, der 2-3 mal wöchentlich im Einsatz ist, aufgrund der Materialermüdung einmal im Jahr erneuert werden. In manchen Kursen, wie Yoga und Pilates, wird auch ohne Schuhe gearbeitet.



gemeinsam.
In Bewegung!