

## **Unser aktuelles Gesundheitsangebot 2018**

Hallo liebe Sportfreunde,

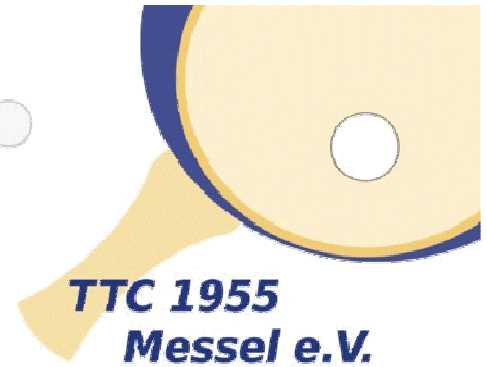
wir möchten euch hier über unser aktuelles Gesundheitsangebot informieren.

Für das schnellere Lesen und Informieren könnt ihr euch am folgenden Inhaltsverzeichnis orientieren.

1. Allgemeines
2. Kurse/Workshops zur Stärkung des Muskel- und Skelettsystems
  - 2.1 Rückenfit / Rückenfit 50+
  - 2.2 Bauch, Beine, Po
  - 2.3 Muscle-Power
  - 2.4 Pilates
  - 2.5 Hatha Yoga
3. Kurse/Workshops zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
  - 3.1 Indoor-Cycling
  - 3.2 Step to go
  - 3.3 Line Dance
4. Mindsetting - So erreichst du deine Ziele
  - 4.1 3 Schritte zur Traumfigur

Mit sportlichem Gruß

*Jens Lammann*



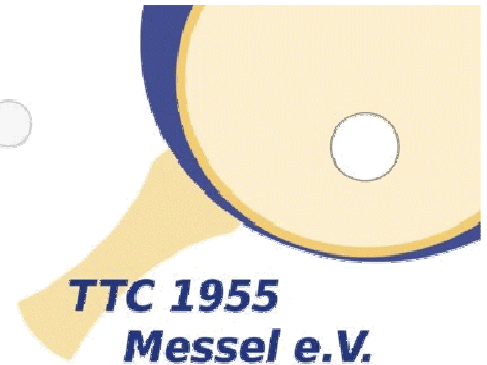
## 1. Allgemeines

Wir unterscheiden Workshops und fortlaufende Kurse.

Workshops finden in der Regel 2 bis 3mal pro Jahr statt. Es ist für jede Workshoperiode eine Anmeldung über das Anmeldeformular notwendig.

Für fortlaufende Kurse ist nur eine einmalige Anmeldung zum Jahresbeginn notwendig.  
Für die Indoor-Cycling-Kurse ist eine Jahresgebühr zu entrichten.  
Alle anderen fortlaufenden Kurse sind über unser 10er-Kartensystem flexibel besuchbar.

Karte	Preis
10er-Mitglieder	30,- €
10er-Nichtmitglieder	50,- €



## **2. Kurse/Workshops zur Stärkung des Muskel- und Skelettsystems**

### **2.1 Rückenfit und Rückenfit 50+**

Fortlaufender Kurs

In diesem Kurs wird das Muskel- und Skelettsystem trainiert, um Muskeldysbalancen auszugleichen, Haltungsschwächen zu korrigieren und Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Zum Einsatz kommen verschiedenste Kleingeräte, wie Theraband, Tube, Kurzhantel, Ball, Flexibar, etc. Im Kurs Rückenfit sind die Leistungsanforderungen etwas höher als im Kurs Rückenfit 50+ (mehr auf die Altersgruppe 50+ abgestimmt)

Teilnehmerzahl (mind. – max.): 8 - 20

Kursleitung: Sibylle Laumann (Rückenfit 50+), Anja Himmler (Rückenfit)

Kurszeiten: Montag 10.00 - 11.00 Uhr Rückenfit 50+

Mittwoch 19.15 Uhr – 20.15 Uhr Rückenfit

Kursort: Sängershalle, Grube Messel, Am Wildpark

10er-Karte: Mitglieder 30,- €, Nichtmitglieder 50,-€

Bitte feste Sportschuhe für die Halle und eine Gymnastikmatte mitbringen

### **2.2 Bauch, Beine, Po**

Fortlaufender Kurs

In diesem Kurs werden sowohl das Muskel- und Skelettsystem als auch das Herzkreislauf-System trainiert. Der fließende Übungsablauf mit verschiedenen Kleingeräten in stetiger Bewegung liefert ein optimales Kraftausdauertraining.

Teilnehmerzahl (mind. – max.): 8 - 20

Kursleitung: Anja Himmler

Kurszeiten: Dienstag 18.15 Uhr – 19.15 Uhr

Kursort: Sängershalle, Grube Messel, Am Wildpark

10er-Karte: Mitglieder 30,- €, Nichtmitglieder 50,-€

Bitte feste Sportschuhe für die Halle und eine Gymnastikmatte mitbringen

### **2.3 Muscle-Power**

Fortlaufender Kurs

In diesem Kurs erfolgt ein optimiertes Kraftausdauertraining. Als Trainingsgerät wird die Langhantel verwendet, mit der durch die verschiedenen Übungen und entsprechende Gewichtswahl die Hauptmuskelgruppen gekräftigt werden. Durch die Übungszeit von 3-5 Minuten pro Muskelgruppe wird die Fettverbrennung angekurbelt und die Ausdauerleistungsfähigkeit verbessert.

Fazit: Eine Stunde Zeitinvestition mit bestmöglichem Ergebnis für ihren Körper.

Teilnehmerzahl (mind. – max.): 8 - 15

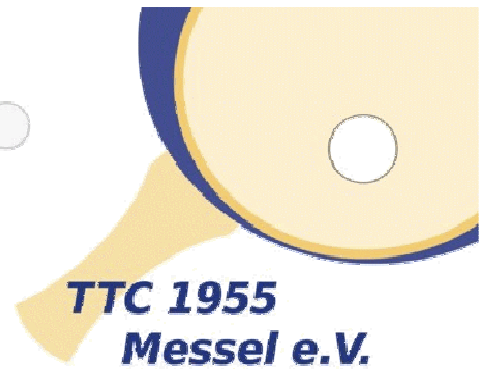
Kursleitung: Jason Winter

Kurszeiten: Di 19.20 Uhr – 20.20 Uhr

Kursort: Sängershalle, Grube Messel, Am Wildpark

10er-Karte: Mitglieder 30,- €, Nichtmitglieder 50,-€

Bitte feste Sportschuhe für die Halle und eine Gymnastikmatte mitbringen



## 2.4 Pilates

### Workshop

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, dass vor allem die Rumpfmuskeln, aber auch Po- und Beinmuskeln trainiert. Die Methode sorgt schonend, nachhaltig, aber auch intensiv und tiefgreifend für eine korrekte und gesunde Körperhaltung.

Das Training beinhaltet Kraftübungen, Dehnung der Muskulatur und eine bewusste Atemtechnik.

Ziel ist eine Stärkung der Muskulatur, eine Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

Das Training ist an keine Altersklasse gebunden.

Teilnehmerzahl (mind. – max.): 5 - 12

Kursleitung: Karolina Marzec

Kurszeiten: Dienstag 18.30 Uhr – 19.30 Uhr , (ab 07.08.2018 ; kein Kurs in den Ferien)

Mittwoch 18.00 Uhr – 19.00 Uhr , (ab 08.08.2018 ; kein Kurs in den Ferien)

Kursort: Haus der Vereine, Langgasse 4, Raum unten links

Kursgebühr: Dienstags Mitglieder 60,-€ , Nichtmitglieder 90,-€ für 15 Trainingseinheiten

Mittwochs Mitglieder 60,-€ , Nichtmitglieder 90,-€ für 15 Trainingseinheiten

Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen

## 2.5 Hatha Yoga

### Workshop

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und gehört zu den gesündesten und sanftesten Arten den Körper und den Geist gesund zu erhalten.

In diesem Kurs lernst du deinen Körper und Geist zu stärken, neue Energie aufzutanken und dich bewusst zu entspannen.

Klassische Körperübungen (Asanas) fördern die Beweglichkeit, dehnen und stärken die Muskulatur wodurch der Körper flexibel und kraftvoll wird.

Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungsübungen helfen dabei Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Körperbewusstsein zu schulen, innere Ruhe zu erfahren und Spannungen zu lösen.

Die Stunde beinhaltet folgende Elemente: Anfangsentspannung, Atemübungen (Pranayama), Aufwärmübungen, Körperübungen (Asanas) und Tiefenentspannung.

Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Geübte.

Zwei Stunden vor Beginn der Yogastunde sollte keine schwere Mahlzeit mehr eingenommen werden.

Teilnehmerzahl (mind. – max.): 5 - 12

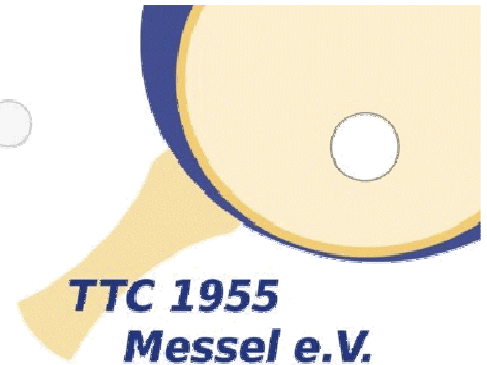
Kursleitung: Marion Schmied

Kurszeiten: Donnerstag 18.00 Uhr - 19.30 Uhr (ab 09.08.2018 ; kein Kurs am 20.09./22.11./29.11 und in den Ferien)

Kursort: Haus der Vereine, Langgasse 4, Raum unten links

Kursgebühr: Mitglieder 84,-€ , Nichtmitglieder 126,-€ für 14 Trainingseinheiten á 90 Minuten

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, rutschfeste Gymnastik/Yogamatte, eine Decke für die Entspannung und evtl. ein Sitzkissen.



### 3. Kurse zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems

#### 3.1 Indoor-Cycling

Fortlaufender Kurs mit ganzjähriger Anmeldung

Indoor-Cycling ist der Oberbegriff für Gruppentrainingsprogramme mit Musik, die auf stationären Fahrrädern betrieben werden. Erfunden wurde das Konzept in den 80er Jahren vom Radsportprofi Jonathan Goldberg ("Johnny G."), der es Spinning® nannte.

Die Räder verfügen über eine Schwungscheibe, die über eine Kette oder einen Riemen durch das Treten der Pedale angetrieben wird. Über eine stufenlos einstellbare Bremse wird der Tretwiderstand gesteuert. Dadurch kann jeder Teilnehmer seine Belastung selbst steuern. Indoor-Cycling ist dadurch ein optimales Herz-Kreislauftraining ohne große Gelenkbelastung. Durch die individuelle Belastungssteuerung ist es sowohl für Einsteiger, Wenig-Trainierte, als auch geübte Radfahrer geeignet.

Wer für einen Kurs offiziell angemeldet ist (z.B. Montags) kann auch in anderen Kursen beliebig oft teilnehmen, insofern ein Rad frei ist (z.B. Donnerstags und/oder Freitags).

Vorrang haben jedoch immer die für den Kurs angemeldeten Teilnehmer, auch wenn diese verspätet zum Kurs eintreffen, ist diesen das Rad zur Verfügung zu stellen, wenn kein anderes mehr frei ist.

Durch diese Regelung möchten wir allen Teilnehmern ermöglichen verpasste Termine durch Teilnahme an anderen Kurstagen nach- oder vorzuholen.

Es besteht für **keinen** Teilnehmer ein Anspruch auf ein ganz bestimmtes Rad.

Teilnehmerzahl (mind. – max.): 8 - 16

Kurszeiten: Montag 19.15 Uhr - 20.15 Uhr, ab 15.01.2018 (Roger Schmied)

Donnerstag 19.30 Uhr – 20.30 Uhr, ab 18.01.2018 (Jürgen Kohlroß-Winter)

Freitag 18.30 Uhr – 19.30 Uhr, ab 19.01.2018 (Sibylle Laumann)

Kursort: Fitnessraum der Sporthalle "Am Trinkborn"

Ganzjähriges Kursabo: Mitglieder 128,- €, Nichtmitglieder 164,- € (s.a. gesondertes Anmeldeformular auf der Homepage)

Bitte feste Sportschuhe oder besser Clip-Schuhe (SPD), Handtuch und eine gefüllte Trinkflasche mitbringen

#### 3.2 Step to go

Fortlaufender Kurs

Leicht umsetzbare Step-Choreos gemixt mit effektiven einfachen Pump-Elementen. Für ein Maximum an Herz-Kreislauftraining und Muskelkraft. Ideal auch als Ergänzung zu unserem Kurs "3 Schritte zur Traumfigur".

Hoher Spaßfaktor garantiert.

Teilnehmerzahl (mind. – max.): 8 - 16

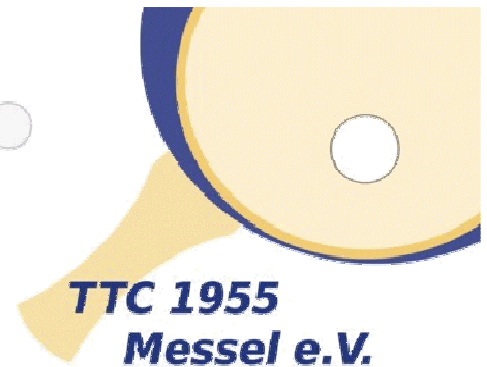
Kursleitung: Sibylle Laumann

Kurszeiten: Mittwoch 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Kursort: Sängershalle, Grube Messel, Am Wildpark

10er-Karte: Mitglieder 30,- €, Nichtmitglieder 50,-€

Bitte feste Sportschuhe für die Halle mitbringen



### 3.3 Line Dance

#### Workshop

Line Dance ist eine Tanzform, in der die Tänzerinnen und Tänzer in der Regel alleine, jeder für sich, d.h. ohne festen Partner, aber doch in einer Gruppe, in Reihen vor- und nebeneinander gemeinsam tanzen. Man fängt gemeinsam an zu tanzen, und alle tanzen den gleichen Tanz und die gleichen Schritte. Es gibt zahlreiche verschiedene Tänze zu den unterschiedlichsten Rhythmen wie z.B. ChaChaCha, Rumba, Walzer, Salsa, Tango, etc. und Stilrichtungen wie z.B. Country und Western, Pop, Blues, Hip Hop, Schlager, etc. Man tanzt zu Klassikern genauso wie zu ganz aktueller Musik.

Teilnehmerzahl (mind. – max.): 8 - 20

Kursleitung: Dieter Lasser

Kurszeiten: Dienstag 17.00 Uhr - 18.00 Uhr, (ab 07.08.18 ; kein Kurs in den Ferien)

Kursort: Sängershalle, Grube Messel, Am Wildpark

Kursgebühr: Mitglieder 60,-€ , Nichtmitglieder 90,-€ für 15 Termine

Bitte leichte Schuhe, keine rutschfeste Gummisohle und etwas zu trinken mitbringen

## 4. Mindsetting - So erreichst du deine Ziele

### 4.1 3 Schritte zur Traumfigur

Richtig Essen - Richtig Bewegen - Den Körper entschlacken, den Stoffwechsel optimieren

"Es gibt keine Diät, die mir nicht auch etwas abverlangen würde; die Pfunde purzeln nicht automatisch."

Diese Erkenntnis ist einerseits vernünftig, andererseits aber nicht ganz richtig. Denn die Ernährungsform kann tatsächlich sehr wirkungsvoll sein, wenn man seinen genetisch festgelegten Stoffwechsellyp kennt und sich beim Essen danach richtet.

Inhalte des Kurses:

- Stoffwechsellypfeststellung
- Entgiften, entsäuern und entschlacken des Körper
- Unterstützung des Stoffwechsellyps durch geeignete Ernährungsmaßnahmen
- Gesund Abnehmen durch kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining

Teilnehmerzahl (mind. – max.): 8-12

Kursleitung: HP Sibylle Laumann

Kurszeiten: Montags 18.30 Uhr – 20.00 Uhr , (22.01.2018 - 09.04.2018; ; kein Kurs in den Ferien))

Kursort: Haus der Vereine, Raum oben rechts, Langgasse 4

Kursgebühr: Mitglieder 149,-€ , Nichtmitglieder 199,-€ für 10 Einheiten, inkl. Teilnahmemöglichkeit an allen Kursen

**Infoveranstaltung am 15.01.18 um 18.30 Uhr im Haus der Vereine, Raum oben rechts, Langgasse 4**