

Fit & Gesund mit dem Soft-Stepper

Junge und ältere Teilnehmerinnen sowie solche mit kleinen gesundheitlichen Handicaps finden in dieser Stunde durch verschiedene Techniken Gelegenheit, Muskelaufbau und Ausdauer zu entwickeln.

Funktionelle Übungen helfen, die Leistungsfähigkeit für die täglichen Anforderungen zu verbessern.

ÜL: Bettina

Ort: Gymnastikraum Sporthalle Klapperstraße



Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr

2012 3	12.01.12 – 28.06.12 (19x)	90,00€ 38,00€*
2012 30	30.08.12 - 13.12.12 (13x)	60,00 € 26,00 €*

Haltungsgymnastik im Sitzen

Nach abwechslungsreichem Warm up werden auf und mit dem Ball Kraftübungen vollzogen, die den ganzen Körper beanspruchen. Der Fitball ist ein optimales Hilfsmittel und bringt Abwechslung in den Trainingsalltag. Ob Jung, ob Alt, Geübte oder Einsteiger - der Fitball macht allen Spaß! Ein rückenschonendes Gymnastikprogramm.

ÜL: Bettina

Ort: Gymnastikraum Sporthalle Klapperstraße



Donnerstag 19.00 - 20.00 Uhr

Donnerstag 20.00 - 21.00 Uhr

2012 4	12.01.12 – 28.06.12 (19x)	90,00€ 38,00€*
2012 40	30.08.12 - 13.12.12 (13x)	60,00 € 26,00 €*

Krafttraining für Männer

Intensive Trainingsreize, die sowohl Einblicke in das Intervalltraining, als auch eine Form des Herz-Kreislauf-Trainings bieten, und Kräftigung des gesamten Körpers, sind Schwerpunkt dieser Stunden.

ÜL: Conny

Ort: Gymnastikraum Sporthalle Klapperstraße

Mittwoch 20.00 – 21.00 Uhr

2012 03	11.01.12 – 27.06.12 (23x)	104,00 € 46,00 €*
2012 003	29.08.12 - 12.12.12 (13x)	60,00 € 26,00 €*

Intervalltraining

Eine Trainingsmethode im Sport, die durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen gekennzeichnet ist. Dabei werden die Erholungsphasen von der Dauer und Intensität so gestaltet, dass sich der Organismus nicht vollständig erholen kann. Durch die Hinzunahme von Kleingeräten wird ein hoher Trainingseffekt erreicht und die Kraftausdauer gezielt verbessert.

ÜL: Conny

Ort: Gymnastikraum Sporthalle Klapperstraße

Mittwoch 18.00 - 19.00Uhr

2012 04	11.01.12 – 27.06.12 (23x)	104,00 € 46,00 €*
2012 004	29.08.12 - 12.12.12 (13x)	60,00 € 26,00 €*

Aerobic - The Step

Diese Trainingsform trainiert den gesamten unteren Körperbereich durch Auf- und Absteigen; kraftvolle Armbewegungen sorgen für ein ausgewogenes Oberkörpertraining. Dieser athletische Stil mit einem relativ langsamen Musiktempo spricht auch Personen mit Koordinationsproblemen an und sorgt für ein ausgewogenes Herz-Kreislauftraining

ÜL: Barbara

Ort: Gymnastikraum Sporthalle Klapperstraße

Montag 20.00 - 21.00 Uhr

2012 5	09.01.12 – 25.06.12 (21x)	94,00€ 44,00€*
2012 05	27.08.12 - 10.12.12 (14x)	60,00 € 28,00 €*

Step- Choreographie

ÜL: Conny

Ort: Gymnastikraum Sporthalle Klapperstraße

Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr

Dienstag 19.00-20.00Uhr

2012 05	10.01.12 – 26.06.12 (22x)	99,00 € 46,00 €*
2012 005	28.08.11 - 11.12.12 (14x)	60,00 € 28,00 €*

Latinparty

kombiniert Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einem effektiven Workoutprogramm voller Spaß

ÜL: Conny

Ort: Gymnastikraum Sporthalle Klapperstraße

Montag 18.00 – 19.00 Uhr

2012 6	05.03.12 - 25.06.12 (14x)	63,00€ 30,00€*
2012 06	27.08.12 - 17.12.12 (14x)	70,00 € 35,00 €*

Stress lass nach

Die gesundheitlichen Auswirkungen von Stress sind bekannt. Nur wer lernt, Stressfallen zu erkennen, kommt seinem physischen und psychischen Gleichgewicht näher.

ÜL: Steffi

Ort: Gymnastikraum Sporthalle Klapperstraße

Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr

2012 07	17.01.12 – 27.03.12 (11x)	50,00€ 22,00€*
2012 007	17.04.12 - 26.06.12 (10x)	45,00 € 20,00 €*
2012 070	28.08.12 – 13.11.12 (10x)	45,00 € 20,00 €*

Beckenboden-Gymnastik

Ein gezieltes Training beugt Beckenbodenschwächen und damit verbundenen gesundheitlichen Problemen und Einschränkungen vor.

ÜL: Conny

Ort: Gymnastikraum Sporthalle Klapperstraße

Freitag 10.00 - 11.00 Uhr

2012 06	13.01.12 – 29.06.12 (23x)	104,00€ 46,00€*
2012 060	31.08.12 - 14.12.12 (14x)	60,00€ 28,00€*

Pilates

Eine ganzheitliche Trainingsmethode, die mit sanften und harmonisch fließenden Bewegungen sowohl Atemtechnik, Kraft, Koordination wie auch die Beweglichkeit auf ideale Weise entwickelt. Ein harmonisches Zusammenspiel von Körper und Geist, das Energien freisetzt, statt sie zu verbrauchen.

ÜL: Conny

Ort: Gymnastikraum Sporthalle Klapperstraße

Mittwoch 19.00 - 20.00Uhr		
2012 7	11.01.12 – 27.06.12 (23x)	104,00 € 46,00 €* 26,00 €* 60,00 €
2012 70	29.08.12 - 12.12.12 (13x)	26,00 €* 60,00 €
Freitag 11.00 - 12.00Uhr		
2012 8	13.01.12 – 29.06.12 (24x)	109,00 € 48,00 €* 60,00 €
2012 80	31.08.12 - 14.12.12 (13x)	26,00 €* 60,00 €

Sport für Übergewichtige

In einer kleinen Gruppe unter lauter Gleichgesinnten macht es viel mehr Spaß sich zu bewegen. Alle, die Spaß an der Bewegung haben und fit und gesund bleiben möchten, dürfen sich angesprochen fühlen. Die Kräftigung von Problemzonen und ein ausgewogenes Herz-Kreislauf-Training stehen im Vordergrund dieser Stunde.

ÜL: Barbara

Ort: Gymnastikraum Sporthalle Klapperstraße

Freitag 17.00 - 18.00Uhr

2012 09	13.01.12 – 29.06.12 (24x)	109,00 € 48,00 €* 60,00 €
2012 009	31.08.12 - 14.12.12 (13x)	26,00 €* 60,00 €

Nordic-Walking

Wochenend-Grundkurs

In einem kompakten Wochenendkurs erlernen sie unter Leitung einer qualifizierter Nordic-Walking Basic-Instruktorin, die Grundtechnik des Nordic-Walking. Der Kurs beginnt samstags von 14.00 - 16.30 und sonntags von 12.00 - 14.30 Uhr.

ÜL: Manuela

Ort: Parkplatz Sporthalle Klapperstraße

Termine: Siehe Presse oder www.turnerbund1900.de

Gebühr: 30,00 €/ 25,00 €*
30,00 €

Lauftreff für Fortgeschrittene

Unter Leitung einer qualifizierter Nordic-Walking Basic-Instruktorin werden hier die Grundtechniken des Nordic-Walken verfeinert.

ÜL: Sandra

Ort: Parkplatz Sporthalle Klapperstraße

Mittwoch 19.00 Uhr und Sonntag 10.00 Uhr

2012 9	01.01.12 - 30.06.12	80,00 € 30,00 €* 80,00 €
2012 90	01.07.12 - 31.12.12	30,00 €* 80,00 €

