

### **Bauch-Beine-Po (BBP)**

Gezielt diesen Bereich fest und geschmeidig halten. Die Organe in Bauch und Becken werden gestärkt.

### **Body-Fit**

Fitnessstraining für mehr Kondition, Koordination und Beweglichkeit

### **Wellness für die Wirbelsäule / Faszien**

Hier kannst du mal eine Stunde abtauchen und deinen Alltag hinter dir lassen. Eine Stunde nur für dich, für Körper und Seele. Ausgewählte Übungen für Rumpf- und Rückenmuskulatur verhelfen dir zur mehr Flexibilität und Vitalität und beugen Haltungs- und Rückenschmerzen vor.

### **Fit-Mix**

Fit-Mix ist als Einzelsportart und als Ergänzung zu weiteren sportlichen Aktivitäten optimal.

### **Easy Fit-Mix**

Mit leichten Ganzkörperübungen und Bewegung zur Musik hält sich hier die Altersgruppe Ü60 fit und Vital.

### **Pilates und Faszien Training**

Bewegung mit der Atmung, ausgehend von der Körpermitte, trainieren wir den Körper auf sanfte, konzentrierte Weise. Wir kombinieren Pilates mit dem Faszien Training, wodurch Elastizität und Geschmeidigkeit gesteigert werden.

### **Hocker Gymnastik / Seniorenangebote**

Gymnastik erhält die Vitalität, fördert Beweglichkeit und es macht sehr viel Spaß.

### **Bodypower**

Auspowern und Grenzen ausloten. Trainiert wird zur aktueller Tabatamusik. Soft und Strong reichen sich die Hand. In der soften Stunde kommen Elemente aus dem Yoga und Pilates zum Einsatz. Dieser abwechslungsreiche und anspruchsvolle Kurs fördert deinen Muskelaufbau und stärkt dein Herz-Kreislauf-System. werden die körperliche und geistige Vitalität erhöht, die innere Ruhe gefördert und der Körper und Geist zur Harmonie geführt.

**Mandiga** ist eine Mischung aus Bodypower und mitunter schweißtreibendem Fitness-Tanzen für eine sehr gute Körperfiness und Stärkung des Herz-Kreislaufs-Systems. Sowohl Tabata-Einheiten als auch Tanz-Choreographien möchten gelebt werden. Man muss nicht Tanzbegabt sein. Was zählt ist die Begeisterung sich zur Musik zu bewegen.

### **Hatha Yoga für Anfänger**

Yoga steht für Einheit und Harmonie. Finde mit Yoga zum ursprünglichen Gefühl der Einheit und Ganzheit zurück. Lerne mit Hilfe einer Auswahl an sanften Asanas (Yogastellungen) und Atemtechniken (Bauchatmung, Wechselatmung) Körper, Geist und Seele zur Harmonie zu führen. Entwickle ein Gefühl der inneren Freude. Finde zu neuer Energie und Kraft für deinen Alltag!

### **Yoga für den Rücken**

Hast du Rücken? Quäl dich nicht länger! Probiere es mal deine auf Stress und Muskelverspannungen beruhenden Rücken-/Kopf-/Nackenschmerzen mit ruhigen Asanas und Entspannungstechniken zu lindern, zu beseitigen und zugleich deinen Rücken zu stärken, deine Wirbelsäule flexibler zu machen und ein gutes Rückgrat aufzubauen.

### **Hatha Yoga Mittelstufe**

Hier lernst du die klassische Rishikeshreihe, eine Übungsreihe nach dem indischen Meister Swami Sivananda, die Körper, Geist und Seele zur Harmonie führt.

### **Reha Sport Angebot Herzsport & Orthopädie**

Ärztliche Verordnung notwendig

### **Fortlaufende Kurse** (neue Anmeldung nicht nötig)

Vereinsmitglied erster Kurs: 6,00 €/pro Monat

Vereinsmitglied zweiter Kurs: 4,00 €/pro Monat

All-Inn: alle Kurse für 12,00 €/pro Monat



# Kursplan 2024

## 1.Halbjahr

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00		Reha: Orthopädie			
08:15					
08:30		8:00 – 8:45 Uhr			
08:45		Elisabeth			
09:00	Body-Fit		Pilates		Hatha Yoga Anfänger
09:15	Marion		Angelika		Katrin
09:30					
09:45	9:00 – 10:00 Uhr		9:00 – 10:00 Uhr	B B P	9:00-10:00 Uhr
10:00			Pilates	Bauch Beine Po	Yoga für den Rücken
10:15	WSG	Hockergymnastik	Angelika		Katrin
10:30	Renate			9:30 – 10:30 Uhr	
10:45	10:15 – 11:15 Uhr	Renate	10:00 – 11:00 Uhr		
11:00		10:00-11:00 Uhr			10:00-11:00 Uhr
11:15					
16:15					
16:30	Easy Fit-Mix				
16:45	Renate				
17:00					
17:15	16:30 – 17:30 Uhr				
17:30					
17:45					
18:00	Herzsport Reha	Mandiga		Reha Ortho	
18:15		(Mix aus Bodypower und Fitness-Tanzen)		Karina	
18:30		Mariele		18:00 – 18:45 Uhr	
18:45	17:45 – 18:45 Uhr	18:00 – 19:00 Uhr			
19:00		Wellness für Wirbelsäule /Faszien		Fit Mix	
19:15		Mariele		Katrin	
19:30		19:00 – 20:00 Uhr		19:00-20:00 Uhr	
19:45					
20:00		Bodypower		Hatha Yoga Mittelstufe	
20:15		Mariele		Katrin	
20:30		20:00 – 21:00 Uhr			
20:45				20:00-21:00 Uhr	
21:00					

Die Kurse finden (soweit nicht anders beschrieben) in der TSV-Halle am Hemdener Weg 163 statt.

