



### **Aktiv bis 100**

Kursleiterin: Eva-Maria Nungässer

Ein Bewegungsangebot für Ältere, deren körperliche Verfassung die Aufnahme eines muskel- und kreislaufbelastenden Kurses nicht mehr zulässt und die körperlichen Einschränkungen unterliegen, z.B. Gehbehinderung. Unter qualifizierter Anleitung verbessern Sie Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewichtssinn.



**Montag 10.00 - 11.00 Uhr, Hobbyraum Seniorenwohnanlage Im Sauern**

### **Qi Gong**

Kursleiter: Jörg Wessel

Sie üben Ihre Konzentration und Aufmerksamkeit auf die einfachen Dinge des Lebens zu lenken: Atmen, Gehen, Sitzen und Stehen. Die einfachen Übungen helfen Stress abzubauen und körperliche Verspannungen zu lösen. Qi Gong ist für jedes Alter geeignet und dient vor allem der Vorbeugung und dem Erhalt der Gesundheit.



**Montag 18.00 – 19.00 Uhr und 19.15-20.15 Uhr, Saalbau Clubraum**

### **Pilates**

Kursleiterin: Snezha Rodopska

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden und meist schwächeren Muskeln angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung, wobei alle Bewegungen langsam und fließend ausgeführt werden.



**Montag 19.00 – 20.00 Uhr, Turnhalle Anna-Schmidt-Schule**

### **Rücken Fit**

Kursleiterin: Sandra Heger

Nach dem Aufwärmen werden Übungen zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule durchgeführt. Dabei wird der Gleichgewichtssinn mit einbezogen, aber auch alle anderen Sinne, die für die Gesundheit der Wirbelsäule wichtig sind. Am Ende werden die Muskeln mit Dehnungen, Atemübungen oder Massagen verwöhnt.



**Dienstag 09.00-10.00 Uhr, Saalbau Clubraum**

### **Line Dance**

Kursleiterin: Eva-Maria Nungässer

Line Dance ist eine choreographierte Tanzform bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Getanzt wird zur Country Musik sowie Modern und Irish. Line Dance hält bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit. Im Sommer findet das Training in der Halle statt, im Winter im Clubraum 1.



**Dienstag 18.45 – 19.30 Uhr, Saalbau Turnhalle**

### **Gymnastik**

Kursleiterin: Eva-Maria Nungässer

Die Gymnastikgruppe besteht aus berufstätigen Frauen, Hausfrauen und Rentnerinnen. Gymnastik wird mit diversen Handgeräten gemacht. Am Ende wird entspannt mit Massagen, Meditation, Spielen oder Tanz. Eine humorvolle Gruppe, die sich auch zum Stammtisch trifft und einmal im Jahr eine Wochenendreise macht.



**Dienstag 19.30 – 20.30 Uhr, Saalbau Turnhalle**

## Angebote für Erwachsene



### **Yoga**

Kursleiterin: Simone Scholz

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer Yogastil, in dem sich Bewegung und Atmung zu einem fließenden Erlebnis verbinden. Mit dem Fokus auf ihrer präzisen Ausrichtung werden verschiedene Körperpositionen variiert angeordnet, so dass ein harmonischer und kreativer Fluss von Bewegungsabläufen entsteht.

**Dienstag 18.30 – 19.30 Uhr, Turnhalle Anna-Schmidt-Schule**



### **Rückenschule**

Kursleiterin: Sandra Heger

„Rückenschmerzen - die Ursachen sind sehr vielfältiger Natur!“ Nicht nur der weiter zunehmende Bewegungsmangel. Durch gezielte Übungen mit viel Können, begleitenden Worten und in einer netten und aufgeschlossenen Gruppe trainieren wir die Muskulatur und gehen so gestärkt durch das Leben.

**Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr, Saalbau Turnhalle**



### **Zumba**

Kursleiterin: Alexandra Seitz

Aerobic kombiniert mit lateinamerikanischen Tanzschritten – so lässt sich Zumba beschreiben. Bewegt wird sich dabei meist zu südamerikanischer Musik. Zumba trainiert den ganzen Körper. Es verbessert Ausdauer, Beweglichkeit sowie die Koordination, stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.

**Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr, Saalbau Clubraum**

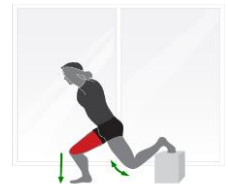


### **Funktional Training**

Kursleiter: David York Janke

Funktional Training für Männer und Frauen ist hochintensiv und abwechslungsreich, es werden mehrgelenkige Übungen, die möglichst viele Muskeln beanspruchen in einem Zirkeltraining ausgeführt. Die Trainingsinhalte variieren ständig und werden durch Kleingeräte intensiviert. Mach mit und werde fit!

**Mittwoch 20.15 – 21.15 Uhr, Saalbau Turnhalle**



### **Yoga / Wirbelsäulengymnastik**

Kursleiterin: Barbara Weiland

Yoga ist eine aus uralter Weisheit erwachsene Technik, den Körper gesund zu erhalten. Im Hatha-Yoga werden insbesondere Körper- und Atemübungen gemacht. Mit Hatha-Yoga kann man nicht nur die Gesundheit erhalten, sondern auch wesentlich verbessern. Man wird entspannter, ausgeglichener und ruhiger.

**Donnerstag 19.30 – 21.00 Uhr, Saalbau Turnhalle**



### **Zumba**

Kursleiterin: Gina Ziegler

Aerobic kombiniert mit lateinamerikanischen Tanzschritten – so lässt sich Zumba beschreiben. Die Tänzer bewegen sich dabei meist zu südamerikanischer Musik. Zumba trainiert den ganzen Körper. Es verbessert Ausdauer, Beweglichkeit sowie die Koordination, stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.

**Freitag 19.00 – 20.00 Uhr, Saalbau Turnhalle**



## Angebote für Kleinkinder



### **Eltern-Kind-Turnen (1-3 Jahre)**

Kursleiterin: Ute Schweppenhäuser

Das Kleinkinderturnen ist für viele Kinder unser klassisches Einstiegsangebot. In diesem Alter werden die motorischen Grundlagen für die weitere Entwicklung der Kinder gelegt. Sehr wichtig ist dabei eine breit ausgerichtete Bewegungsschulung mit Sing- und Tanzspielen sowie Bewegungslandschaften mit Großgeräten.

**Montag 16.00 – 17.30 Uhr, Saalbau Turnhalle**



### **Kinderturnen (3-6 Jahre)**

Kursleiterinnen: Denise & Caro Friedrich, Katrin Spratte

Unser Kinderturnen leistet einen wichtigen Beitrag für die spätere sportliche Entwicklung ihrer Kinder. Hier entfalten die Kinder elementare Bewegungsfertigkeiten bei gleichzeitiger Schulung der grundlegenden motorischen Fähigkeiten. Es soll die Kinder mit Freude und guter Laune zu lebenslangem Sport motivieren.

**Dienstag 15.15-16.00 Uhr (3-4 J.) & 16.05-17.00 Uhr (5-6J.), Saalbau Turnhalle**



### **Ballett (ab 4 Jahre)**

Kursleiterin: Jenny Meub

Hier werden die ersten spielerischen Ballettpositionen sowie tänzerische Bewegungen zur Musik erlernt. Die Körperhaltung und Körperdehnung werden durch Übungen und Tanzspiele verbessert, die auch die Fantasie und Kreativität der Kinder mit einbeziehen. Hierbei werden auch Rhythmus und Musikalität mit viel Spaß gefördert.

**Mittwoch 15.00-15.45 Uhr (4-5 J.), Saalbau Clubraum**





### **Streetdance (ab 10 Jahre)**

Kursleiterin: Noreen Eifler

Street Dance bietet euch die Möglichkeit so tanzen zu lernen wie die Stars in den Videoclips von MTV und Youtube. Es werden euch einfache Tanz-elemente aus den Bereichen Hip Hop und Aerobic spielerisch vermittelt und zu einer Choreographie zusammengestellt. Kleine Spiele zum Aufwärmen und für zwischendurch fördern die Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer.

**Montag 17.30-18.30 Uhr, Turnhalle Anna-Schmidt-Schule**



### **Geräteturnen (Mädchen ab 6J.)**

Kursleiterinnen: Emorfia Di Liberto und Anastasia Rapisarda

Beim Geräteturnen geht es neben der Vermittlung von turnerischen Grundfertigkeiten auch um Beweglichkeit und kindgerechtes Krafttraining. Die Kinder sollten über gute motorische Voraussetzungen wie Beweglichkeit, Sprungkraft, Rhythmusgefühl, Gleichgewichtssinn, Koordination, Ausdauer verfügen und sich konzentrieren können.

**Dienstag 17.00 – 18.45 Uhr, Saalbau Turnhalle**



### **Ballett (6-9 Jahre)**

Kursleiterin: Jenny Meub

Hier wird mit viel Spaß und Kreativität getanzt. Es werden Tänze in der Gruppe und kurze Bewegungsabfolgen erlernt. Hinzu kommt das technische Training an der Stange. Dehnungs- und Körperhaltungsübungen werden verfeinert. Tanzspiele sorgen für die fantasievolle und kreative Umsetzung der Musik in Bewegung.

**Mittwoch 15.50-16.35 Uhr (6-7J.), 16.35-17.20 Uhr (8-9 J.),  
17.20-18.20 Uhr (ab 9 J.), Saalbau Clubraum**



### **Artistik & Akrobatik (ab 6 Jahre)**

Kursleiterinnen: Tuya E.-Meixner und Nomin Lisa Meixner

Hier haben Kinder die Möglichkeit unverbindlich die unterschiedlichen Zirkus-disziplinen auszuprobieren und ihre persönlichen Vorlieben herauszufinden. Das Training beinhaltet ein gemeinsames spielerisches Aufwärmen und die Arbeit z.B. in den Bereichen Trapez, Akrobatik, Kugeln, Jonglage u.v.m.

**Donnerstag 15.00-16.30 Uhr (6-8 J.), 16.30-18.00 Uhr (ab 9 J.) Saalbau Turnhalle**



### **Parkour & Freerunning (ab 10 Jahre)**

Kursleiter: Carlos Meyer

Parkour ist eine Fortbewegungsart für Jungen und Mädchen gleichermaßen, mit dem Ziel, ohne Hilfsmittel effizient von A nach B zu gelangen. Bewegungsabläufe werden geübt, um Hindernisse in unterschiedlicher Form zu überwinden. Grundsportlichkeit, Ausdauer und den Mut etwas zu wagen, sollten mitgebracht werden.

**Samstag 10.00-12.00 Uhr, Saalbau Turnhalle**

