

Sportkurse im 2. Halbjahr 2009

Rücken – Fit

Kurs 001

mit Reinhilde Schmitz

☎ 05247 - 3441

Kurstermin :

Kursdauer:

Kursgebühr:

wo:

wg.großer Nachfrage ist eine telef. Voranmeldung unbedingt erforderlich

Donnerstags 19.00 – 20.00 Uhr ab 20.08.2009

18 Übungseinheiten

Mitglieder € 20,00 ♦ Nichtmitglieder € 54,00

Don-Bosco-Halle

was ist mitzubringen:

Handtuch, bequeme Kleidung, Sportschuhe

Besonderheit: Diese Sportkurse sind ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des DTB - Krankenkassen erstatten bis 80% der Teilnehmergebühren.

Immer mehr Menschen klagen über Haltungs-, Bandscheiben- und Wirbelsäulenbeschwerden. Durch aktives Haltungs- und Muskeltraining soll dem entgegengewirkt werden. Inhalt des Kurses ist eine funktionelle Gymnastik zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Rücken - Fit

Kurs 002

mit Reinhilde Schmitz

☎ 05247 - 3441

Kurstermin :

Kursdauer:

Kursgebühr:

wo:

was ist mitzubringen:

Mittwochs 20.15 – 21.15 Uhr ab 19.08.2009

18 Übungseinheiten

Mitglieder € 20,00 ♦ Nichtmitglieder € 54,00

Turnhalle des Gymnasiums

Handtuch, bequeme Kleidung, Sportschuhe

Für diese Kurse gilt die allgemeine Funktionsbeschreibung und der Hinweis auf das Qualitätssiegel analog zum Kurs 001.

Allround Fitness

Kurs 003

Kurs 017

mit Lucia Weber ☎ 05247 – 2786

Kurstermin 003:

Kurstermin 017:

Kursdauer:

Kursgebühr:

wo:

was ist mitzubringen:

Montags 19.00 – 20.00 Uhr ab 17.08.2009

Montags 20.00 – 21.00 Uhr ab 17.08.2009

18 Übungseinheiten

Mitglieder € 20,00 ♦ Nichtmitglieder € 54,00

Turnhalle Löwenzahnschule, Berliner Ring 29

Handtuch, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Unterlage

Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Bewegungselemente zur Verbesserung der Kondition und Koordination. Leichte Aerobic-Elemente, ergänzt um wirkungsvolle Elemente aus dem Tae-Bo-Bereich, sind auch für Wieder-Einsteiger geeignet. Übungen zur Kräftigung und Straffung einzelner Muskelgruppen und der sog. „Problemzonen“ sowie eine ausgiebige Dehnphase runden die Stunden ab.

Aqua - Mix

Kurs 004

Magdalene Kaup ☎ 05247 – 609079

Kurstermin:

Kursdauer:

Kursgebühr:

wo:

was ist mitzubringen:

Donnerstags 18.30 – 19.30 Uhr ab 17.09.2009

Ca. 12 Übungseinheiten (abhängig v. Öffnung des Hallenbades)

Mitglieder € 15,00 ♦ Nichtmitglieder € 36,00

Lehrschwimmbecken im Hallenbad

Badezeug

nutzt die Wassereigenschaften Auftrieb, Trägheit, Reibung und Widerstand, um die positiven Elemente von Aerobic im Wasser noch zu verstärken, schont dabei die Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und fördert die Durchblutung der Haut.

Mit spielerischen Elementen kommt auch der Spaß nicht zu kurz und sorgt für neue und abwechslungsreiche Bewegungsphasen.

Sportkurse im 2. Halbjahr 2009

Aqua - Fit

Kurs 005

Magdalene Kaup ☎ 05247 – 609079

Kurstermin: Mittwochs 9.15 – 10.00 Uhr ab 16.09.2009
Kursdauer: Ca.12 Übungseinheiten
Kursgebühr: für Mitglieder kostenlos ♦ Nichtmitglieder € 25,00
(der Eintritt ins Hallenbad muss von jedem Teilnehmer direkt und zusätzlich zur Kursgebühr bezahlt werden)

wo: Lehrschwimmbecken im Hallenbad.

was ist mitzubringen: Badezeug

nutzt die Wassereigenschaften Auftrieb, Trägheit, Reibung und Widerstand, um die positiven Elemente von Aerobic im Wasser noch zu verstärken, schont dabei die Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und fördert die Durchblutung der Haut. Mit spielerischen Elementen kommt auch der Spaß nicht zu kurz und sorgt für neue und abwechslungsreiche Bewegungsphasen.

Step next level

Kurs 006

Anne Katrin Ida ☎ 05247 – 2605

Kurstermin: Donnerstags 18.00 – 19.00 Uhr ab 20.08.2009
Kursdauer: 18 Übungseinheiten
Kursgebühr: Mitglieder € 20,00 ♦ Nichtmitglieder € 54,00

wo: Don-Bosco-Halle

was ist mitzubringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Sportschuhe

Step Aerobic ist das optimale Ausdauer- und Fatburner- Training!

Teilnehmer, die Step-Grundschritte können und neue Schrittfolgen erlernen möchten, sind hier richtig. Mit Spaß und Power verbesserst du ganz nebenbei deine Kondition, lass dich einfach mitreißen!

„Good morning“ Fitness

Kurs-Nr. 007

Magdalene Kaup ☎ 05247 – 609079

Kurstermin: Montags 9.00 – 10.00 Uhr ab 17.08.2009
Kursdauer: 18 Übungseinheiten
Kursgebühr: Mitgl. € 20,00 ♦ Nichtmitglieder € 54,00

wo: Kursraum des Studios „easy Fitness“, Prozessionsweg 27

was ist mitzubringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Matte, Sportschuhe

Gezieltes und intensives Straffungsprogramm der „Problemzonenbereiche“. Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur, ergänzt um gezielte Dehnübungen zum Abbau von Funktionsstörungen der Muskulatur. Daraus sich ergebende Power verbindet sich mit einem Wohlgefühl und spürbar erhöhter Fitness.

Tae Bo

Kurs-Nr. 008

Delroy Parkes ☎ 05247 – 5208
und mit Lucia Weber ☎ 05247 – 2786

Kurstermin: Mittwochs 19.15 – 20.15 Uhr ab 19.08.2009
Kursdauer: 18 Übungseinheiten
Kursgebühr: Mitglieder € 20,00 ♦ Nichtmitglieder € 54,00

wo: neue Turnhalle der Kardinal-von-Galen-Schule

was ist mitzubringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Sportschuhe

Tae Bo hat seinen Ursprung in den USA und Korea. Es kombiniert auf hervorragende Weise Kampfsportkomponenten des traditionellen TaeKwonDo, Karate und des Boxens mit Ausdauer- und Muskelkräftigungselementen, Körperwahrnehmung, Entspannung und Aerobic. Tae Bo eignet sich für alle Fitness-Levels, für Sport- und Fitnessorientierte aller Altersgruppen, männlich wie weiblich.

Sportkurse im 2. Halbjahr 2009

Fitnessgymnastik (Wiedereinsteiger)

Kurs-Nr. 009

Reinhilde Schmitz ☎ 05247 – 3441

Kurstermin 009: Mittwochs 18.45 – 19.45 Uhr ab 19.08.2009
Kursdauer: 12 Übungseinheiten
Kursgebühr: Mitglieder € 15,00 ♦ Nichtmitglieder € 36,00
wo: Turnhalle der Don-Bosco-Schule, Am Pflingstknapp 8

was ist mitzubringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Sportschuhe

Sie haben lange keinen Sport mehr betrieben und fühlen sich nicht mehr fit? Mit dieser allgemeinen Fitnessgymnastik werden alle Muskeln- und Körperpartien trainiert und durch das Ausdauertraining wird das Herz-Kreislauf-System aktiviert. Abschließend wird die gekräftigte Muskulatur gedehnt und entspannt. Es wird niemand überfordert, aber doch gefordert.

Nordic - Walking

Kurs 010 auch für Anfänger

Reinhilde Schmitz ☎ 05247 – 3441
und

Barbara Beermann ☎ 05247 - 1751

Kurstermin 010

Kursdauer :

Kursgebühr

wo:

was ist mitzubringen:

wg.großer Nach-
frage ist eine
telef. Voranmel-
dung unbedingt
erforderlich

Montags 17.00 – 18.00 Uhr ab 17.08.2009

Ca.18 Übungseinheiten (je nach Wetterlage)

Mitglieder € --,- ♦ Nichtmitglieder € 30,00

Treffpunkt: Schulhof an der Don-Bosco-Halle

Stöcke, wer hat / können z.T. ausgeliehen werden.

Besonderheit: Die Krankenkassen übernehmen aufgrund der besonderen Qualifikation der Übungsleiter bis 80% der Kurskosten, bitte individuell mit der Krankenkasse abstimmen.

Walking ist ein flottes, bewusstes Gehen unter Beachtung einer bestimmten Technik und Körperhaltung. Die Pulsfrequenz wird je nach Alter, Geschlecht und Fitnessniveau auf die individuell optimale Trainingshöhe gebracht, wodurch ein positiver Belastungseffekt für das Herz-Kreislauf-System entsteht. Walking verbindet die Vorteile von sportlicher Betätigung mit einer geringeren Belastung von Gelenken, Bändern und Sehnen.

Der deutsche Leichtathletikverband hat dem D.L.V.-Walking-Treff das Zertifikat „Gut“ verliehen.

Fit and shape

Kurs-Nr. 011

Anne Katrin Ida ☎ 05247 – 2605

Kurstermin 011: Donnerstags 19.00 - 20.00 Uhr ab 20.08.2009

Kursdauer: 18 Übungseinheiten

Kursgebühr: Mitglieder € 20,00 ♦ Nichtmitglieder € 54,00

wo: neue Turnhalle der Kard.-von-Galen-Schule

was ist mitzubringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Sportschuhe

Dieser Kurs ist für alle, die sich gerne zu flotter Musik in Form bringen möchten. Trainiert wird die Kondition und Koordination sowie sämtliche Muskelgruppen. Alle, die Spaß an Bewegung haben, sind herzlich willkommen!



Sportkurse im 2. Halbjahr 2009

Rücken – Fit (vorher:Wirbelsäulengymnastik)

Sandra Heinrich

Kurs 012 auch für Anfänger
auch für Männer

☎ 05247 - 10322

Kurstermin : Freitags 18.30 – 19.30 Uhr ab 21.08.2009
Kursdauer: 18 Übungseinheiten
Kursgebühr: Mitglieder € 20,00 ♦ Nichtmitglieder € 54,00
wo: Gymnastikhalle der Dreifachturnhalle
was ist mitzubringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Sportschuhe

Besonderheit: Dieser Sportkurs ist ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des DTB - Krankenkassen erstatten bis 80% der Teilnehmergebühren.

Unsere Wirbelsäule wird Tag für Tag belastet, aber nicht immer schonend für den Rücken. Durch gezielte Lockerung, Kräftigung und Dehnung des Muskel- und Skelettsystems sowie Entspannungsübungen lernen die Teilnehmer, Körperhaltung und Bewegungsabläufe zu verbessern.

BBP (Bauch-Beine-Po)

Kurs 013

Kristina Röer ☎ 05247 - 3992

Kurstermin : Mittwochs 18.30 – 19.30 Uhr ab 19.08.2009
Kursdauer: 18 Übungseinheiten
Kursgebühr: Mitglieder € 20,00 ♦ Nichtmitglieder € 54,00
wo: Gymnastikhalle der Dreifachturnhalle
was ist mitzubringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Sportschuhe

In diesem Fitnessprogramm stehen die Bauch-, Beine- und Po-Übungen im Vordergrund. Begleitet von flotter Musik werden die sogenannten „Problemzonen“ in Angriff genommen.

Hatha - Yoga

Kurs-Nr. 014

Claudia Petschik ☎ 05247 – 983910

Kurstermin: Montags 8.30 – 10.00 Uhr ab 07.09. – 30.11.2009 (14.09 entf.)
Kursdauer: 10 Übungseinheiten
Kursgebühr Mitgl. € 35,00♦ Nichtmitglieder € 65,00
wo: Heimathaus am Heimathof, (Eingang von hinten) Prozessionsweg
was ist mitzubringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Decke, Yoga- oder Isomatte
Beim Hatha-Yoga geht es um das Gleichgewicht von Körper und Geist. Dieses Gleichgewicht ist bei vielen Menschen durch den stressigen und arbeitsintensiven Alltag gestört. Die bewusste Körperwahrnehmung ist oftmals über die Zeit hinweg verloren gegangen. In den Kursen wird versucht dieses Gleichgewicht wiederzufinden, indem die bewusste Körperwahrnehmung in vielen Schritten wiedererlernt wird. Denn nur wer sein inneres Gleichgewicht hat, kann den Tag gesund, stark und kraftvoll angehen.

Spinning

Kurs 015

mit Lucia Weber ☎ 05247 – 2786

Kurstermin: Mittwochs 9.30 – 10.30 Uhr ab 19.08.2009
Kursdauer: 18 Übungseinheiten
Kursgebühr: Mitglieder € 20,00 ♦ Nichtmitglieder € 54,00
wo: Studio „easy Fitness“, Prozessionsweg 27
was ist mitzubringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Sportschuhe, Unterlage
Spinning ist eine schweißtreibende Sportart die eine gewisse Fitness erfordert. Zu fetziger Musik wird auf dem Rad die Kondition erheblich gesteigert.
→ Anmeldungen bitte direkt bei Lucia Weber

Sportkurse im 2. Halbjahr 2009

Jogging für Anfänger

Kurs 016

Claudia Stanjek ☎ 05247 – 983560

Kurstermin: Freitags 9.00 – 10.00 Uhr ab 21.08.2009
Kursdauer: 15 Übungseinheiten (je nach Wetterlage)
Kursgebühr: Mitglieder € --,-- ♦ Nichtmitglieder € 30,00
wo: Treffpunkt Sportplatz (Moddenbachstadion)

„Laufen ist die Wunderpille, für die Sie ein Vermögen zahlen würden, wenn es sie in der Apotheke zu kaufen gäbe“ (U.Strunz 2000).

Laufen ist ein ideales Herz-Kreislauf-Training, verbessert die Ausdauer, ökonomisiert den Stoffwechsel, vergrößert das Atemvolumen, stimuliert das Immunsystem, setzt Glückshormone frei und befreit vom Stress.

Step-Aerobic

Kurs 018

Nicole Wulkopf ☎ 05247 – 925198

Kurstermin: Dienstags 18.00 – 19.00 Uhr ab 18.08.2009
Kursdauer: 18 Übungseinheiten
Kursgebühr: Mitglieder € 20,-- ♦ Nichtmitglieder € 54,00
wo: Treffpunkt: Turnhalle der Don-Bosco-Schule

Step-Aerobic ist eine Fitnesssportart, die mit Spaß und guter Musik das Herz-Kreislaufsystem trainiert und die Ausdauer steigert. Alle, die schon ein paar Step-Grundschriffe können und Lust haben neue Choreographien zu trainieren, sind hier herzlich willkommen.

Sportkurse im 2. Halbjahr 2009

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Kurs 007 „Good morning“ Fitness 9.00 – 10.00 Uhr Magdalene Kaup		Kurs 005 Aqua-Fit 9.15 – 10.00 Uhr Magdalene Kaup		Kurs 016 Jogging für Anfänger 9.00 – 10.00 Uhr Claudia Stanjek	
Kurs 014 Hatha-Yoga 8.30 – 10.00 Uhr Claudia Petschik		Kurs 015 Spinning 9.30 – 10.30 Uhr Lucia Weber			
Kurs 010 Nordic-Walking 17.00 – 18.00 Uhr Reinhild Schmitz u. Barbara Beermann		Kurs 013 BBP (Bauch-Beine-Po) 18:30 – 19:30 Uhr Kristina Röer	Kurs 006 Step next level 18.00 – 19.00 Uhr Anne Katrin Ida	Kurs 012 Rücken-Fit 18.30 – 19.30 Uhr S. Heinrich	
Kurs 003 Allround Fitness 19:00 – 20:00 Uhr Lucia Weber	Kurs 018 Step-Aerobic 18.00 – 19.00 Uhr Nicole Wulkopf	Kurs 009 Functional-Training 18:45 – 19:45 Uhr Reinhild Schmitz	Kurs 004 Aqua-Mix 18.30 – 19.15 Uhr Magdalene Kaup		
Kurs 017 Allround Fitness 20:00 – 21:00 Uhr Lucia Weber		Kurs 008 Tae Bo 19.15 – 20.15 Uhr D. Parkes u. L. Weber	Kurs 001 Rücken-Fit 19.00 – 20.00 Uhr Reinhild Schmitz		
		Kurs 002 Rücken-Fit 20.15 – 21.15 Reinhild Schmitz	Kurs 011 Fit and shape 19.00 – 20.00 Uhr Anne Katrin Ida		