

## **Sportkursprogramm der TSG Harsewinkel für das 1. Halbjahr 2022**

### **Montag ab 10. Januar und ab 17. Januar**

#### **Good Morning Fitness (9-10 Uhr) ab 10. Januar**

Der ideale Einstieg in die Woche. Ein gezieltes und intensives Straffungsprogramm der „Problemzonen“, sowie die Kräftigung der Bauch-,Beine- und Gesäßmuskulatur. Zum Abschluss folgen gezielte Dehnübungen, um Funktionsstörungen der Muskulatur zu beseitigen. Eine spürbare erhöhte Fitness und Power sind das Ergebnis.

#### **Allround Fitness 1+2 (18-19 Uhr und 19-20 Uhr) ab 17. Januar**

Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Bewegungselemente zur Verbesserung der Kondition und Koordination. Leichte Aerobic-Schritte ergänzt um wirkungsvolle Elemente aus dem Tae Bo sind auch für Neueinsteiger geeignet. Übungen zur Kräftigung und Straffung einzelner Muskelgruppen sowie eine ausgiebige Dehnphase runden die Stunde ab.

### **Dienstag ab 11. Januar**

#### **Hula Hoop (18-19 Uhr)**

#### **Pilates Flow (19:15 – 20:15)**

Pilates ist ein ruhiges aber intensives Training, welches die tief liegenden Muskeln und den Beckenboden kräftigt und stabilisiert. Körper, Geist und Seele werden durch die spezielle Atemtechnik geschult und das Wechselspiel zwischen An-und Entspannung stärkt unser Körperzentrum das sogenannte „Powerhouse“. Nach dem Training fühlt man sich fit und relaxed.

### **Mittwoch ab 12. Januar**

#### **Walking mit Handgerät (8:30 – 9:30) Start am 27. April**

Walking, also zügiges Gehen, ist ein ganzheitliches vorbeugendes Training des Herz-Kreislaufsystems und der Muskulatur. Die Teilnehmer können in dieser gesundheitsfördernden Bewegungsform eine gelungene Mischung von Ausdauersport im Einklang mit der Natur finden. Wir nutzen Kleingeräte (z. B. Therabänder) und kräftigen bei kleinen Gehpausen die Muskulatur.

#### **Dance Revolution – Latin and Streetstyle (19.15-20.15)**

Ein süchtig machendes Tanz-Fitness-Programm, das auf funktionellem Training mit einem sehr starken Fokus auf Musikalität und lyrischem Ausdruck basiert. Probiere es aus und du wirst es lieben!

#### **Fit & Shape (18:30 – 19:30 Uhr)**

Durch effektive und schnelle Bewegungen bei flotter Musik, trainierst du Kondition und Ausdauer. Gezielte Übungen straffen und kräftigen den gesamten Körper. Lass dich überzeugen und probiere es aus. Zusammen werden wir Fit & Shape!

### **Spinning (18:30 – 19:30 und 19:45 – 20:45 Uhr)**

Beim Spinning werden jede Menge Kalorien verbrannt (800-900). Damit ist es ein super Fatburner-Training. Auf stationären Fahrrädern, angeleitet von einem ausgebildeten Instruktor, könnt ihr die Höhe des Widerstandes selbst einstellen und so nach eurem persönlichen Leistungslevel gemeinsam mit anderen trainieren, während die fetzige Musik euch motiviert und anfeuert.

### **Donnerstag ab 13. Januar**

### **Pilates Flow (17 -18 Uhr)**

Pilates ist ein ruhiges aber intensives Training, welches die tief liegenden Muskeln und den Beckenboden kräftigt und stabilisiert. Körper, Geist und Seele werden durch die spezielle Atemtechnik geschult und das Wechselspiel zwischen An-und Entspannung stärkt unser Körperzentrum das sogenannte „Powerhouse“. Nach dem Training fühlt man sich fit und relaxed.

### **XCO-Shape-Training (18 -19 Uhr)**

Durch dynamisches Hin-und Her-Bewegen der XCO-Hanteln wird die Schwungmasse von einer Seite zur anderen geschleudert. Dadurch entsteht der sogenannte Reactive Impact. Dieser Impuls trainiert auch tiefergelegenes Muskel-und Bindegewebe, ohne dabei die Gelenke zu belasten. Man trainiert gleichzeitig Muskeln wie Bauch, Rücken, Arme, Beine, Schultern und den Beckenboden. Dabei werden 30 % mehr Kalorien verbrannt, als ohne XCO- Hanteln.

### **Bauch & Rücken (19 – 20 Uhr)**

Die Rücken und Bauchmuskulatur arbeitet miteinander, so das eine gesunde Körperhaltung vom Zusammenspiel dieser Muskelgruppen abhängig ist. In diesem Kurs wird eine funktionelle Gymnastik geboten, die abgestimmt auf die Teilnehmer, Rückenbeschwerden und Überlastungen beheben bzw. lindern können. Die Wirbelsäule wird in all ihren Bewegungsrichtungen mobilisiert. Kleingeräte kommen zum Einsatz, um ein gezieltes Kräftigungs-bzw. Stabilisationstraining durchzuführen.

### **Power Bodytoning (19 – 20 Uhr)**

Hier steht dein kompletter Körper im Vordergrund. Durch den Wechsel von Ausdauer-und Kräftigungsübungen (teilweise mit Hilfsmitteln wie z.B. Theraband) wird er auf vielfältige

Weise gestrafft und definiert. Die Musik motiviert dich dabei, sodass der Spaß garantiert ist. Probiere es aus und mach mit !

### **Hatha Yoga (9 – 10:30 Uhr)**

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. In diesem Kurs wird versucht, dieses Gleichgewicht wiederzufinden, indem die bewusste Körperwahrnehmung in vielen Schritten wieder erlernt wird. Denn nur wer sein inneres Gleichgewicht hat, kann den Tag gesund, stark und kraftvoll gestalten.

### **Freitag ab 14. Januar**

Viel schwitzen und wenig denken! Nach diesem Motto werden die Grundschrirte der Step-Aerobic erlernt und zu einer einfachen Choreographie zusammengestellt. Step-Aerobic ist ein effektives Cardio-Training. Durch das wiederholte „Auf und Ab“ haben wir eine hohe Fettverbrennung und stärken unser Herz-Kreislauf-System optimal. Am Ende der Stunde machen wir ein intensives Bauchtraining sowie ein Stretching.

### **Präventionskurse**



**Unsere Kurse sind alle bei der zentralen Prüfstelle zertifiziert und mit dem Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit ausgezeichnet. Viele Krankenkassen erstatten bis zu 80% der Kursgebühren.**

### **Montag ab 10. Januar**

#### **Nordic Walking (17 – 18 Uhr) Start am 31. Januar**

Walking ist ein flottes, bewusstes Gehen mit einer bestimmten Technik und Körperhaltung. Die Pulsfrequenz wird je nach Alter, Geschlecht und Fitnesslevel auf die individuell optimale Höhe gebracht, wodurch ein positiver Belastungseffekt für das Herz-Kreislauf-System erzielt wird. Das Risiko für viele Krankheiten kann mit Hilfe von Ausdauertraining wie „Nordic Walking“ gesenkt werden. Auch für Anfänger geeignet.

#### **Bewegen statt schonen (18:30 – 19:30 Uhr)**

Dieses Gesundheitsprogramm stellt eine perfekte Mischung aus verschiedenen Trainingsformen u.a. aus dem Pilates-Konzept dar. Durch den Einsatz von unterschiedlichen Geräten mit schöner Musik ist Abwechslung garantiert. Kraftausdauerübungen zur

Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und der Beweglichkeit, dynamische Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule, Rumpf u. Tiefenmuskulatur, sowie Entspannungs- u. Dehnübungen zum Ende der Stunde.

### **Dienstag ab 11. Januar**

#### **Fit bis ins hohe Alter (15:30 – 16:30 Uhr)**

Mit zunehmendem Alter gilt es die Gelenke gesund zu halten und auch etwas für den Geist zu tun. Somit können Alltagsbelastungen besser bewältigt werden und man bleibt körperlich und geistig fit. Mit verschiedenen Übungen wird die Beweglichkeit verbessert, die Muskelkraft erhalten und Sturzgefahren werden gemindert.

#### **Bewegen statt schonen (17 – 18 Uhr)**

Dieses Gesundheitsprogramm stellt eine perfekte Mischung aus verschiedenen Trainingsformen u.a. aus dem Pilates-Konzept dar. Durch den Einsatz von unterschiedlichen Geräten mit schöner Musik ist Abwechslung garantiert. Kraftausdauerübungen zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und der Beweglichkeit, dynamische Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule, Rumpf u. Tiefenmuskulatur, sowie Entspannungs- u. Dehnübungen zum Ende der Stunde.

### **Mittwoch ab 12. Januar**

#### **Bewegen statt schonen (18 - 19 Uhr) erst ab 25. August**

Dieses Gesundheitsprogramm stellt eine perfekte Mischung aus verschiedenen Trainingsformen u.a. aus dem Pilates-Konzept dar. Durch den Einsatz von unterschiedlichen Geräten mit schöner Musik ist Abwechslung garantiert. Kraftausdauerübungen zur Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems und der Beweglichkeit, dynamische Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule, Rumpf u. Tiefenmuskulatur, sowie Entspannungs- u. Dehnübungen zum Ende der Stunde.