

Kursangebot von Januar bis Juli 2010

Nr.	Tag	Uhrzeit	Ort	Kursname	Leiter/in	Beginn	Dauer	Mit- Nichtmit-	
								glied	glied
								€	€
1	Mo	08.30 – 09.30	Domizilhalle	Qigong	Barbara Metzger	01.02.10	10 x	40 €	80 €
2	Mo	09.00 – 10.30	Fitnessraum	Fitness-Kurs für Jedermann	Monika Tully	11.01.10	21 x	63 €	126 €
3	Mo	10.30 – 11.30	Domizilhalle	Pilates Fortgeschrittene	Barbara Metzger	01.02.10	17 x	51 €	102 €
4	Mo	18.45 – 19.45	Hagenau Gemeindezentrum	Qigong	Barbara Metzger	01.02.10	10 x	50 €	90 €
5	Mo	19.00 – 20.30	Gymnastikraum 1. OG	Ayurveda-Yoga	Irma Hamann-Wittmann	11.01.10	21 x	63 €	126 €
6	Mo	19.00 – 20.00	Domizilhalle	Bodyforming	Susanne Voit	11.01.10	21 x	42 €	84 €
7	Mo	20.15 – 21.15	Hagenau Gemeindezentrum	Pilates	Barbara Metzger	01.02.10	17 x	68 €	119 €
8	Mo	20.15 – 21.15	Domizilhalle	Pilates	Sussane Voit	11.01.10	21 x	63 €	126 €
9	Mo	20.15 – 21.15	Gymnastikraum 1. OG	Indoorcycling	Melanie Heupel-Hoyer	durchgehend, 10er-Karte			
10	Di	18.30 – 20.00	Gymnastikraum 1. OG	Sampoorna/Hatha Yoga und Integrative Yogatherapie	Padma Kollorz	02.02.10	18 x	81 €	162 €
11	Mi	09.00 – 10.30	Parkplatz Trimm-dich-Pfad	Nordic Walking	Eva Schrade	13.01.10	21 x	63 €	126 €
12	Mi	09.30 – 10.30	Gymnastikraum 1. OG	Fitness pur! Ohne Geräte!	Sabine Geyer	13.01.10	21 x	42 €	84 €
13	Mi	17.30 – 18.45	Domizilhalle	Oriental Body Class	Anne Devries	13.01.10	21 x	52 €	104 €
14	Mi	18.00 – 19.00	Gymnastikraum 1. OG	Cardio-Pilates	Kollorz Padma	04.02.10	18 x	54 €	108 €
15	Mi	20.15 – 21.15	Domizilhalle	Pilates	Barbara Metzger	03.02.10	18 x	54 €	108 €
16	Do	08.00 – 09.00	Domizilhalle	Pilates für Anfänger	Barbara Metzger	04.02.10	18 x	54 €	108 €
17	Do	10.00 – 11.00	Domizilhalle	Beckenbodengymnastik	Barbara Metzger	04.02.10	10 x	20 €	40 €
18	Do	18.00 – 19.00	Domizilhalle	Wirbelsäulen-Gymnastik	Barbara Metzger	28.01.10	19 x	38 €	76 €
19	Do	18.30 – 20.00	Fitnessraum 1. OG	Fitness-Kurs für Damen	Monika Tully	14.01.10	21 x	63 €	126 €
20	Do	19.00 – 20.00	Domizilhalle	Wirbelsäulen-Gymnastik	Barbara Metzger	28.01.10	19 x	38 €	76 €
21	Do	18.00 – 19.00	Gymnastikraum 1. OG	Indoorcycling	Melanie Heupel-Hoyer	durchgehend, 10er-Karte			
22	Do	19.00 – 20.00	Gymnastikraum 1. OG	Indoorcycling	Melanie Heupel-Hoyer	durchgehend, 10er-Karte			
23	Do	20.00 – 21.00	Gymnastikraum 1. OG	Indoorcycling	Melanie Heupel-Hoyer	durchgehend, 10er-Karte			
24	Fr	09.00 – 10.00	Domizilhalle	Bodyforming	Melanie Heupel-Hoyer	22.01.10	21 x	42 €	84 €
25	Fr	10.15 – 11.15	Gymnastikraum 1. OG	Indoorcycling	Melanie Heupel-Hoyer	durchgehend, 10er-Karte			
26	Fr	15.00 – 16.00	Domizilhalle	Kinderballett ab 8 Jahre	Theresa Haworth	15.01.10	21 x	42 €	84 €
27	Fr	16.00 – 17.00	Domizilhalle	Stepptanz ab 8 Jahre	Theresa Haworth	15.01.10	21 x	42 €	84 €
28	Fr	18.00 – 19.00	Gymnastikraum 1. OG	Abnehmen ohne Hunger	Gernot Brecht	15.01.10	10 x	75 €	100 €
29	Fr.	18.00 – 19.30	Sportzentrum BSV	Halbmarathontraining	Klaus Novak	08.01.10	20 x	40 €	20 €
30	So	19.30 – 20.30	Domizilhalle	Badminton für Jedermann	Toni Rampe	09.01.10	21 x	42 €	84 €

Kurs	Beschreibung
Abnehmen ohne Hunger	„Abnehmen ohne Hunger“ für 15 - 20 Teilnehmer. Weg mit dem Winterspeck. Ziel ist es, in 10 Wochen zwischen 4 und 9 kg an Gewicht verlieren. Am Anfang und dann alle 2 Wochen wird der Körperfettgehalt und das Gewicht gemessen. Die Teilnehmer müssen, mindestens zweimal die Woche regelmäßig und gewissenhaft ein 60 Minuten dauerndes Herz-Kreislauftrainingsprogramm absolvieren. Sie erhalten einen leicht umsetzbaren Ernährungsplan, der den Körper, zusammen mit dem Training, zu einer einzigen Fettverbrennungsmaschine macht. Der Stoffwechsel erhöht sich und Sie fühlen sich immer besser. Denn das einzige langfristig erfolgreiche Abnehmkonzept ist die optimale Mischung aus Ernährungsumstellung und wohl dosiertem Fitnesstraining.
Ayurveda-Yoga	Meditations- und Entspannungsübungen der indischen Ayurveda-Heilkunst. Lösen von körperlichen und seelischen Blockaden für einen Weg zur inneren Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit.
Badminton für Jedermann	Badminton für Anfänger und Fortgeschrittene. Freies Spiel mit Betreuung von erfahrenen Trainern.
Beckenbodengymnastik	Gezieltes Beckenbodentraining richtet sich an alle Teilnehmer, die ihren intakten Beckenboden erhalten, bzw. ihren geschwächten wieder kräftigen wollen. Durch gezielte Übungen lernen Sie in diesem Kurs Ihren Beckenboden wieder zu spüren. Sollte bereits Inkontinenz, Senkung der Blase oder Gebärmutter vorliegen, könnte dieses Training wieder zur Besserung helfen. Beckenbodentraining, Quelle der Kraft für Körper und Geist.
Body Forming	Kurzes Warm-Up. Danach werden nahezu alle Muskelgruppen wie Bauch, Beine, Po, Oberkörper und Arme mit dynamischen und statischen Übungen trainiert. Hilfsmittel wie Stepp-Brett, Hanteln und Thera-Bänder kommen zum Einsatz. Zum Schluss wird ausgiebig gestretcht.
Cardio-Pilates !!! NEU	Übungen zur verbesserten Körperwahrnehmung. Mit Hilfe von Kleingeräten. Pilatesübungen sind mit Physiotherapie verbunden und sollen den Körper ausrichten und die tiefliegenden Haltungsmuskeln trainieren. Durch diese Grundlagen und die Atemtechnik des Pilates erreicht man mit den dynamischen Eigenschaften der Geräte ein kraftvolles Training, welches schnell zu Resultaten führen wird.
Fitness-Kurs für Damen	Kombination aus 20 Minuten Herz-Kreislauf-Training mit anschließendem Stretching. Danach Muskelaufbau-Training an den diversen Fitness-Geräten und 15 Minuten Entspannung. Von 20.00 – 22.00 Uhr gehen wir in die Sauna.
Fitness Pur	Auch ohne Geräte lassen sich Muskeln aufbauen, lässt sich der Körper formen und die Ausdauer verbessern. Durch eine Auswahl von sehr effektiven Übungen in Kombination mit der für den Muskel optimalsten Ausführungsmethode werden schon in kurzer Zeit sichtbare Trainingseffekte erzielt.
Halbmarathontraining	Gemeinsames Training mit dem Ziel am 13. Juni 2010 den Halbmarathon Fürth zu laufen. Der Spaß am Laufen steht im Mittelpunkt. Voraussetzung: Man sollte ungefähr 45 Minuten ohne Probleme, im normalen Tempo laufen können.
Indoorcycling	Ein aerobes Trainingsprogramm auf dem Spin-Bike zum Fettverbrennen und zur Steigerung der Kondition. Das perfekte Training für Leute, die schnell in Form kommen und gleichzeitig Spaß haben wollen. Es werden keine speziellen koordinativen Fähigkeiten vorausgesetzt. Personen mit verschiedenem Fitnessniveau trainieren problemlos zusammen. Da wir nur 10 Bikes besitzen, ist Voranmeldung unbedingt notwendig!!! Die Anmeldung erfolgt bei Melanie unter der Nummer: 09133/6076834 . Der Kurs findet auch in den Ferien statt!
Kinderballett !!! NEU	Für Kinder ab der 3. Klasse. Wir beginnen mit Bodenübungen zum Aufwärmen und machen mit Ballettübungen weiter. Anschließend geht es mit kleinen Schrittkombinationen weiter. Wenn gewünscht auch mit Elementen aus dem zeitgenössischen Tanz/Contemporary Dance, aber hauptsächlich aus dem Ballett. Die Trainerin ist ausgebildete Tänzerin und Tanzpädagogin und hat ihre Ausbildung an der Ballettschule Weber in Erlangen absolviert.
Nordic Walking	Die Ausdauer-Sportart für Jedermann. Stärkung des Kreislaufs, der Atmung sowie Verbesserung der Kondition und der Ausdauer, gekoppelt mit ganzheitlicher Muskelkräftigung. Die Stöcke müssen mitgebracht werden.
Oriental Body Class / Bauchtanz	Orientalisches Tanztraining zur Schulung von Rhythmus, Koordination und Ausdrucksfähigkeit. In origineller Weise werden Hüften, Po und Bauch in Form gebracht. Tanze wie in 1001 Nacht!
Pilates	„Sanftes“ Körpertraining zur Entspannung, Konzentration, Atmung, Alignment (Haltung), Zentrierung, Koordination, Flow (Fließende Bewegung) und Kondition. Sanft deshalb, weil das Training für den Körper nachhaltig wirkt, was nicht bedeutet, dass das Training nicht anstrengend sein kann.
Qigong	Qigong Übungen sind eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung. Sanft, geschmeidig, langsam, natürlich und ungezwungen sind sie für jeden Menschen geeignet. Sie unterstützen den Zustand zwischen Achtsamkeit und Konzentration. Stärkung der körpereigenen Mitte. Eine anerkannte fernöstliche Methode zur Stärkung der Lebensenergie.
Sampoorna – Hatha Yoga und Integrative Yogatherapie	SAMPOORNA HATHA YOGA und INTEGRATIVE YOGATHERAPIE bietet als Prävention und für die unter chronischen Erkrankungen leidenden Menschen eine Vision der totalen Gesundheit auf jeder persönlichen Ebene (der körperlichen, der energetischen, der psychologischen und der geistigen). Der Prozess der Yogatherapie ist eine Reise von Heilung und Integration dieser Aspekte mit einer wachsenden Empfindsamkeit darüber, wer wir sind - und für die geistige Grundlage unseres Seins. Sie respektiert die Vernetzung allen Lebens und ist abgestimmt mit unserem höchstem Entwicklungspotential.
Stepptanz !!! NEU	Für Kinder ab der 3. Klasse. Stepptanz für Anfänger mit Turnschuhen oder Sneakern. Rhythmusübungen und Basics vom Stepptanz, incl. kleiner Choreografien/Kombinationen
Wirbelsäulen-Gymnastik	Gezielte Übungen für den gesamten Körper. Kräftigung der Rückenmuskulatur. Schulter und Nackenbereich werden gezielt berücksichtigt. Verbesserung der Haltung und der koordinativen Fähigkeiten. Keine Verspannungen mehr sind Ziel des Kurses.