

Unser geplantes Kursangebot im Überblick



Athletik	Fit-Mix	Kinderyoga
Kurs für Männer	Pilates	Power Workout
Power-Yoga	Rhythmus für kids	Rückenfit
Salsa	Stretching	Yin-Yoga
Yoga	Yoga für Durchstarter	Zumba



Liebe Interessenten am Gesundheitssport,

unser neuer Multifunktionsraum nimmt Formen an. Ab Januar soll er dann mit Leben gefüllt werden. Hierfür ist es uns gelungen, unser Kursangebot wieder zu erweitern. Einige neue Übungsleiterinnen ermöglichen uns, Euch ein breitgefächertes Angebot an verschiedensten Kursen anzubieten.

Erstmals haben wir Kurse speziell für Kinder jeder Altersstufe im Programm. Sollte es wieder ausreichend Nachfrage nach einem Kurs nur für Männer geben, so werden wir auch den sicher auf die Beine stellen können.

Im Folgenden könnt Ihr die Liste aller aktuellen Angebote durchschauen. Jeder Kurs kann natürlich nur bei entsprechender Beteiligung stattfinden. Leider müssen auch wir den Energiekostensteigerungen Rechnung tragen und die Preise für die Kurse leicht nach oben anpassen. Die Mindestanzahl der Teilnehmenden beträgt sieben (7) Personen, eine Kursgebühr beträgt für Vereinsmitglieder 4,50 €, für Nichtmitglieder 6 € pro Stunde. Wie bisher gibt es vier Kurszyklen, ein Zyklus liegt jeweils zwischen den Schulferien und ist grundsätzlich voll zu bezahlen.

Bitte gebt Eure Interessensbekundung so schnell wie möglich an gesundheit@tsvisernhagen.de auf, damit wir das finale Kursprogramm zusammenstellen können. Starten wollen wir dann Anfang Januar 2023. Das Team der Gesundheitssparte freut sich auf eine rege Beteiligung! Bitte gebt gerne diese Information an Freunde, Bekannte und Nachbarn weiter.

Rückentraining/-fit [Rücken & Figur]

Unser Rücken ist ständig hohen Belastungen ausgesetzt. Wenn er zu schmerzen beginnt, so liegt das nur selten an einer temporären Überlastung. Meist ist es Bewegungsmangel, der zu schmerzhaften Verkrampfungen führt. Wir zeigen dir, wie du dein Rücken trainieren kannst, unabhängig von deinem Ziel. Durch die regelmäßige Bewegung kann gleichzeitig Deine Figur nach Deinen Wünschen positiv beeinflusst werden (Body forming)

Yoga

Ihr möchtet zu Euch finden und sucht einen Ausgleich zu Eurem hektischen Alltagsleben, wollt Körper und Seele entspannen? Hier bietet Yoga auf verschiedene Art und Weise exzellente Möglichkeiten, den Körper fitter, gesünder und beweglicher zu machen, den Alterungsprozess zu verlangsamen und die Konzentration zu verbessern – und das nicht nur für die ältere Generation.

- Hatha-Yoga

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und Meditation angestrebt wird. Hatha Yoga ist der Yoga der Körperarbeit auf verschiedenste Weise. Es hilft der Gesundheit des physischen Körpers, es hilft, mehr Energie zu haben, es hilft, auf der emotionalen Ebene zu heilen, es hilft, die Gedanken zur Ruhe zu bringen, den Geist zu konzentrieren, geistige Kräfte zu entfalten.

- Power Yoga

„Power Yoga“ ist ein dynamischer und kräftigender Yogastil – das verrät schon der Name: Beim klassischen Power Yoga wirst Du durch einen Vinyasa Flow geleitet, der sich aus Elementen der Ersten Serie aus dem Ashtanga Yoga zusammensetzt. Dabei bezieht sich im klassischen Power Yoga der Begriff „Power“ nicht auf protzige Muskeln oder beeindruckende Yoga-Positionen.

Power Yoga hilft Dir, über Deinen Körper Zugang zu Dir zu finden, klarer und ruhiger zu werden und so mehr Energie, Lebendigkeit und Freiheit zu schenken.

- Yin-Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird.

Im Yin Yoga geht es vor allem darum, in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen. Yin Yoga eignet sich damit besonders als Ausgleich zu eher bewegungsorientierten Yoga-Praktiken, um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren.

- Yoga für Durchstarter

Entspannung durch Yoga für Jugendliche zwischen 16 bis 25 Jahren.

- Kinder-Yoga

Kinderyoga ist die Antwort das zeitgemäße Verlangen nach einer ausgewogenen, spielerischen Bewegungserfahrung zu stillen, die den Körper sowohl entspannt als auch zugleich stärkt sowie Gedanken zur Ruhe kommen lässt.

Laut Aussagen von Psychologen weisen 10 bis 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen Verhaltensauffälligkeiten auf. Auch müssen viele Kinder bereits Medikamente einnehmen oder haben psychopathologische Erscheinungen: Schlafstörungen, Einnässen, Schulangst, dissoziale Entwicklungsstörungen.

Kinderyoga setzt sich auf physiologischer Ebene aus Bewegungsspielen zum Aufwärmen der Muskulatur, Entspannungsübungen / Traumreisen / Massagen, leichte Atemübungen, Wahrnehmungsübungen, Gleichgewichtshaltungen und das Ausführen der Asanas (Körperhaltungen) zusammen.

Zudem spielt die soziale Ebene beim Kinderyoga eine große Rolle. Vertrauen, positiver Zuspruch und das damit wachsende Selbstbewusstsein sind die beste Basis für eine gesunde Entwicklung des Körpers und der Psyche des Kindes.

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Pilatesstraining kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden. Bei Pilates geht es darum geht, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu steuern.

Zumba

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen mit den verschiedensten Rhythmen. Zumba arbeitet dabei jedoch nicht mit dem Auszählen von Takten, sondern folgt dem Fluss der Musik. Die Tanzschritte des jeweiligen Musikstiles werden innerhalb der Choreografie mit Aerobic-Elementen (z. B. Kniebeuge, Ausfallschritt) verbunden, um den Belastungsgrad zu steigern.

Rhythmuskurs für Kids

Gedacht für Kinder von 0 bis 4 und deren Bezugsperson. Schon kleine Kinder haben Rhythmusgefühl. Der Kurs richtet die ersten Schritte der Kleinen in ein aktives musikalisches Leben aus. Die Erwachsenen und ihre Kinder tanzen, singen und lernen zusammen und können so eine Erfahrung machen, die nachhaltig bindet.

Bei entsprechender Nachfrage kann dieser Kurs für weitere Altersgruppen erweitert werden. Bei älteren Kindern müssen oder dürfen die Eltern dann auch nicht mehr teilnehmen.

Salsa Dancing

Salsa Dancing ist ein Dance Workout, welches funktionale Körperbewegungen mit Tanzschritten verbindet. Salsa steht dabei nicht so sehr für den Tanzstil, sondern führt Dich in die Lebensfreude der lateinamerikanischen Musik beim Tanzen ein. Das Dance Workout vereint verschiedene Kulturen, Rhythmen, Tanzstile und Fitnessbewegungen in sich, die zusammen eine Einheit bilden. Der Schwerpunkt liegt auf der Musik, der Arbeitsweise des Körpers und Ausdruckstanz.

Die Tanzabläufe werden auf die funktionalen Körperbewegungen abgestimmt, mit dem Ziel alle Bereiche Deines Körpers zu trainieren. Du profitierst von einer Verbesserung Deiner Ausdauer und Mobilität. Unsere Zielgruppe sind Jugendliche und Erwachsene jeden Alters, die Spaß an der Bewegung haben und sich körperlich verbessern wollen – und sich mental von dieser Musik inspirieren lassen.

Power Workout

Unter Power-Workout verstehen wir ein besonders intensives, dynamisches Ganzkörpertraining (Workout), das vor allem auf die Stärkung der Hauptmuskelgruppen ausgerichtet ist.

Während beim herkömmlichen Workout in der Regel alle Muskelgruppen gestärkt werden, werden beim Power-Workout bestimmte Muskelgruppen ausgewählt die besonders trainiert werden sollen.

Hohe Intensität bei geringem Zeitanspruch sind typisch für ein Power-Workout.

Typische Hilfsmittel eines solchen Trainings sind Therabänder, Hanteln oder andere Gewichte, aber auch Steppbretter, Gleichgewichtskissen oder Schwingstäbe. Dynamik erhält das Training durch Choreographien, also Übungsabfolgen, die häufig zu begleitender Musik durchgeführt werden. Nach ein paar Wochen merkst Du, wie sich Deine Fitness gesteigert hat. Also: wecke Deine innere Kraft!

Fit-Mix (Body Workout, Bauch-Beine-Po)

Wie der Name schon sagt, besteht unser Fit-Mix aus mehreren Disziplinen. Neben den gruppenangepassten Elementen des Power Workouts und der Stepp-Aerobic wird der Kurs um den Klassiker BBP ergänzt. Nicht nur aus ästhetischer Sicht ist es sinnvoll den Bauch, die Beine und den Po zu trainieren. Denn dadurch trainierst Du vor allem die Muskeln in den Beinen und im Rumpf und bekommst eine gute Körperspannung. Das wirkt sich wiederum positiv auf Deine Körperhaltung aus. Gerade für diejenigen, die die meiste Zeit sitzen ist ein Bauch-Beine-Po-Training perfekt, denn so werden die Muskeln, die den ganzen Tag nicht gefordert werden, aktiviert. Und noch ein Plus: Je mehr Muskeln man in Bauch, Beine und Po aufbaut, desto mehr Kalorien verbrennt man auch im Ruhezustand – also dann, wenn man keinen Sport treibt.

Stretching

Beweglichkeitstraining kann deine Leistung im Training verbessern. Das Wort "Stretching" bedeutet dehnen oder strecken. Stretching Übungen erhalten die Flexibilität von Muskeln, Sehnen und Bändern, was Voraussetzung für einen gesunden Bewegungsapparat ist. Stretching kann zudem in Kombination mit Mobilitätstraining die Trainingsleistung steigern, Verspannungen lösen und Stress reduzieren. Dabei wird die Muskelstruktur inklusive der Faszien – das Bindegewebe der Muskulatur – für den Moment der Dehnung in die Länge gezogen, durchfeuchtet und geschmeidig gemacht. Der Muskel kann besser durchblutet und so mit wichtigen Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Er regeneriert infolge schneller und wird leistungsfähiger.

Kurs nur für Männer

Im Kurs nur für Männer werden in den Übungsstunden die Elemente fast aller anderen Kurse kombiniert. Mit dem feinen Unterschied – hier sind die Herren der Schöpfung unter sich. Nehmt Euch mal eine Stunde nur für Euch und schaltet bei Yoga, Pilates oder einem schweißtreibendem Workout einfach mal ab.

Athletik

Schon ab dem Kindesalter gilt es motorische, koordinative und athletische Fertigkeiten zu trainieren. Dabei geht es um die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper, um den Erwerb von Bewegungssicherheit in alltäglichen Bewegungsgrundformen, um die Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit und das Zusammenspiel der Sinne, um die Raumorientierung sowie um die Entwicklung und Stabilisierung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten.

Trainiert werden u.a. die koordinativen Fähigkeiten wie Gleichgewichts-, Reaktions-, Umstellungs- und Orientierungsfähigkeit. Als Belohnung winken mehr Fitness, Kraft und Ausdauer im Alltag.