

# **Sportprogramm-Auszug des TSV Stellingen von 1888 e.V.**

## **Allgemeine Gymnastik**

Mit dieser Gymnastik verbessert man die Beweglichkeit des Körpers, die Muskelkraft wird effektiv eingesetzt und die allgemeine Leistungsfähigkeit wird gesteigert. Ein Stunde für Damen jeden Alters.

### **Frauen**

Mo.	18.00 – 19.00 Schule Wegenkamp	Martina Satz
Di.	11.00 – 12.00 Vereinshalle unten	Katja Holst
Di.	19.15 – 20.15 Schule Sportplatzring	Susann Simon
Mi.	19.00 – 20.00 Schule Wegenkamp	Andreas Hinrichs

## **Bauch - Beine - Po (BBP)**

Schwerpunkt des fitnessbezogenen Trainings sind Übungen zur Kräftigung des Bauch-, Beine-, Po- und Rückenbereiches. Die Beweglichkeit und Dehnfähigkeit dieser Körperzonen werden ebenfalls verbessert.

Do.	10.30 – 11.30 Vereinshalle unten	Heike Finnern
-----	----------------------------------	---------------

## **BBP + Fitness-Gymnastik**

Mit einer intensiven Power-Aerobic (Herzkreislauftraining) geht es zu aktueller Musik den Fettpolstern an den Kragen.

Im zweiten Teil der Stunde werden mit speziellen Kraftübungen die genannten Bereiche trainiert und gestrafft.

Mi.	20.00 - 21.00 Schule Wegenkamp	Wiebke Schulz
-----	--------------------------------	---------------

## **Bewegungsspaß**

Zuerst wird ein Bewegungsangebot über 60 Minuten durchgeführt. Danach stehen 30 Minuten für Ballspiele oder anderes, was der Gruppe Spaß macht, zur Verfügung.

Di.	20.15 – 21.45 Schule Sportplatzring	Susann Simon
-----	-------------------------------------	--------------

## **Entspannung am Abend**

Der Kurs „Entspannung am Abend“ ist dazu da, aktiv und passiv Losgelassenheit zu erlernen, zu erfahren und dadurch neue Kräfte zu tanken und diese zu speichern. Ich biete verschiedene Entspannungsmöglichkeiten an (u.a. Autogenes Training, PMR, Klangschalenentspannung), damit jeder Teilnehmer „seine“ Methode finden kann.

Di.	20.00 – 21.00 Schule Molkenbuhrstraße	Gesa Lahner
-----	---------------------------------------	-------------

## **Fitnessgymnastik mit Kampfsportelementen**

Die erste Hälfte der Stunde beinhaltet ein Ganzkörperworkout gekoppelt mit Box- und Taekwondo-Einlagen. Die zweite Hälfte befasst sich mit Dehnübungen, Bauchaufzügen, Liegestütze u.v.m.

Mo.	19.30 – 20.30 Schule Molkenbuhrstraße	Andreas Hinrichs
-----	---------------------------------------	------------------

## **Flexi-Bar**

Hier treffen sich Jung und Alt zum Training mit dem Fiberglasstab. Besonders die Tiefenmuskulatur wird durch das besondere Gerät angesprochen. Die Übungen sind gelenkschonend und daher auch für Leute mit Rückenproblemen und Osteoporose gut geeignet.

Do.	19.30 – 20.30 Vereinshalle unten	Heike Finnern
-----	----------------------------------	---------------

## **Fitness-Training**

Nach einer Aufwärmphase folgt ein Herz-Kreislauftraining, das im Sommer ggf. auch auf dem Sportplatz stattfinden kann. Anschließend werden an einzelnen Stationen die Muskeln durch gezielte Übungen mit Hanteln, Bleimanschetten und Therabändern sowie an Turngeräten gekräftigt ( Zirkeltraining ).

### **Männer**

Di. 18.00 – 19.30 Vereinshalle unten Heike Finnern

### **Frauen und Männer**

Di. 19.30 – 21.00 Vereinshalle unten Heike Finnern

Mi. 10.45 – 12.00 Vereinshalle unten Katrin Wachter

## **Pilates**

Übungsprogramm aus Dehn- und Kräftigungselementen rund um die Prinzipien Konzentration, Präzision, Bewegungsfluss, Atmung, Zentrierung und Kontrolle. Das Training fördert die aufrechte Haltung und schult die Körperwahrnehmung, es ist für jedes Alter geeignet.

**Eine Bezuschussung der Krankenkassen ist evtl. möglich! \* = Pluspunkt Gesundheit**

Mi. 18.30 – 19.30 Vereinshalle unten \* M. Kunze-Echalecù

## **Tai Chi**

In China ist Tai Chi der Gesundheitssport Nr.1 und dient der Gesundheitsförderung. Durch die Bewegungsübungen sollen der Energiefluss im Körper entlang der Energiebahnen gefördert und die mentalen Fähigkeiten wie z. B. die Konzentration erhöht werden.

Mi. 18.30 – 19.30 Vereinshalle oben Jürgen Maas

## **Walking / Nordic Walking**

Wir walken mit und ohne Stöcke in sportlichem Tempo in Verbindung mit Natursport, wenn das Wetter es zulässt.

**Treffpunkt Schule Wegenkamp**

### **Fortgeschrittene**

Di. Sommerzeit 16.00 – 17.00 Karin Schültke

Winterzeit 15.00 – 16.00

### **Anfänger und Fortgeschrittene**

Mi. 14.30 – 15.30 Katrin Wachter

## **Wirbelsäulengymnastik**

Fehlhaltungen, Verspannungen und Muskelschwäche führen oft zu Rückenschmerzen. Durch funktionelle Übungen (Haltungsaufbau, Gleichgewichtsschulung, Kraftausdauertraining und Beweglichkeitstraining) kann dies verbessert werden. Ab und zu wird mit Kleingeräten, wie Bälle, Therabänder, Gewichten etc. trainiert. Die Teilnehmer/innen lernen ihr Körpergefühl wieder zu entdecken und im Alltag bewusster mit ihrem Körper umzugehen.

Mo. 09.00 – 10.00 Vereinshalle unten Maike Fuchs

Mo. 11.30 – 12.30 Vereinshalle unten Maike Fuchs

Mi. 08.45 – 09.45 Vereinshalle unten Katrin Wachter

Mi. 19.45 – 20.45 Vereinshalle unten M. Röhmhild-Sen

Do. 08.30 – 09.30 Vereinshalle unten Heike Finnern

Do. 09.30 – 10.30 Vereinshalle unten Heike Finnern

Do. 11.30 – 12.30 Vereinshalle unten Heike Finnern

**Konditionen: 10er Karte für alle Angebote (außer Tai Chi) € 55,00**

**10er Karte für Tai Chi € 65,00**