

Montag

Qi Gong

Qigong ist eine Technik des langsamen und konzentrierten Atmens und der langsamen, harmonischen Bewegungsabläufe.

Studien belegen, dass Qigong der Gesunderhaltung und Vorbeugung einer Vielzahl von Krankheiten dient, z.B. bei Asthma oder Bluthochdruck.

Durch den Einsatz des Tai Chi – Griffels, eines der ältesten Übungsgeräte, wird die innere Kampfkunst und der medizinische Effekt des Qigong positiv verstärkt. Der Übende erweitert seine Energiearbeit mit diesem Objekt außerhalb des Körpers. Dadurch unterstützt er die vorhandene innere Kraft. Griffel und Körper bewegen sich in einer Einheit. Das Dantien, das untere Energiezentrum, wird leichter wahrgenommen und aktiviert.

Smovey

Die Smovey Ringe eignen sich zur Steigerung der Fitness, des Wohlbefindens und der Vitalität. Die tellergroßen Ringe werden beim Laufen und bei Fitnessübungen in die Hand genommen und hin und her geschwungen. Durch die Kugeln im Innern der Ringe erzeugen sie Vibrationen, die die Handreflexzonen stimulieren, was unter anderem die Fettverbrennung, den Muskelaufbau und viele Vitalpunkte mehr unterstützen kann.

Dienstag

Tai Chi Chuan

Die vielen Formen des Tai Chi Chuan sind Bestandteile alter chinesischer Übungssysteme zur Selbstverteidigung, Gesundheitsvorsorge und Meditation. Der gesamte Bewegungsapparat wird kräftiger und elastischer, das Herzkreislaufsystem erfährt eine sanfte Unterstützung. Unterrichtet wird die 24er Pekingform.

Mittwoch

Allgemeine Fitness

Rückenschmerzen hat fast jeder irgendwann einmal. Das hängt häufig mit einem Mangel an Bewegung und körperlichen Aktivitäten zusammen.

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger zum Thema Rückengesundheit. Ein funktionelles Training der gesamten Rumpfmuskulatur, eine Verbesserung der Grundaesdauer und eine Stabilisation sowie Mobilisation der Wirbelsäule sind Inhalt dieses Kurses. Kleingeräte wie Theraband, Pezziball, Flexibar und andere kommen zum Einsatz. Eine Entspannungseinheit beendet jede Übungsstunde. Der Kurs ist ein Basiskurs, in dem besonders auf persönliche Einschränkungen wie Gelenkbeschwerden und andere Handycaps eingegangen wird.

Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie durch gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung und Stressbewältigung Rückenschmerzen gezielt vorbeugen und Ihr Wohlbefinden spürbar verbessern können.

Nordic Walking

Nordic-Walking am Mittwochabend ist der Klassiker: Bereits seit Gründung der Fitnessabteilung findet dieser Kurs zwischen Ostern und Oktober statt. Er begeistert durch eine vielfältige Streckenauswahl eine große Anzahl von männlichen und weiblichen Teilnehmern, die so schon außergewöhnliche Ein- und Ausblicke in die nähere Umgebung bekommen haben.

Gelaufen wird in dieser netten Runde bei jedem Wetter.

Donnerstag

Kinderturnen

Spiel, Sport und Spaß für Kindergartenkinder

Im Mittelpunkt dieses Turnens stehen keine Sportarten, sondern vielmehr der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Experimentieren mit den verschiedensten Turn- und Alltagsmaterialien.

Pilates

Der Weg ist das Ziel! Dieses Motto könnte man über das Pilates-Training setzen. Josef Pilates Vision war eine ideale Lebensweise, in der Körper, Geist und Seele ausgeglichen sind. Wir sind keine Esoteriker, aber es ist eine Tatsache, dass körperlicher Stress und Erschöpfung durch schlechte Haltung, einem unausgeglichenen Körper und falscher Atmung entstehen. Die Umsetzung der Pilates – Prinzipien im Training helfen - regelmäßig ausgeführt - zu folgenden Erfolgen: Verbesserung der Haltung, mehr Körperbewusstsein, Steigerung von Kraft, Koordination, Flexibilität, Beweglichkeit, körperlicher und geistiger Vitalität.

Intensive Yoga

Intensive - Yoga ist ein sehr freier Yoga Stil, wobei jeder in allen Facetten gefordert wird. Jede Stunde ist anders, somit ist jede Stunde eine neue Erfahrung, wie auch jeder Tag in unserem Leben anders ist. Bestimmte grundlegende Übungen werden immer wieder vorkommen und darauf aufbauend werden diverse Asanas in die Stunde passend eingefügt. Es ist uns sehr wichtig, dass der Teilnehmer lernt das Yoga für sich zu nutzen.

Faszientraining im Yoga

Vor den Übungen werden beanspruchte Faszien mit unterschiedlichen Methoden vorbereitet. Dies macht die Muskulatur leistungsfähiger und dehnbarer. Mit wenig Aufwand werden die Faszien und der ganze Körper geschmeidiger, beweglicher und schmerzfreier. Am Ende einer Kursstunde steht dann die Dehnung der gelösten Faszien und Muskulatur.

Schwerpunkt der Stunde ist die Bewegung, eingeleitet durch eine kurze Konzentration, abgeschlossen durch eine Entspannungsphase.

Die Wirkung der Übungen wird eher durch eine entspannte Haltung als durch krampfhaftes Verrenken erreicht. Sowohl auf körperlicher als auch geistiger und seelischer Ebene werden Spannungen abgebaut und damit das Wohlbefinden erhöht.

