



KURSE IM GYMNASTIKRAUM

2. Quartal 2012



Anti-Cellulite-Training, BOP (KB = kostenlose Kinderbetreuung)								Mindestteilnehmerzahl: 10
Inhalt:								
Ein leichtes Aufwärm- und Ausdauertraining zur Fettreduktion und zum Abtransport von Schlacken wird kombiniert mit gezielten und abwechslungsreichen Übungen für die betroffenen Partien. So steht die Straffung von Oberschenkeln, Po und Bauch im Vordergrund, aber auch Brust und Arme bekommen ihr Fett weg! Dazu gibt's - ganz wichtig! - noch Tipps für Zuhause. In Absprache mit den Teilnehmern wird je nach Lust und Laune das Aufwärmen als Step-Aerobic gestaltet.								
Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn/Dauer	Quartal	von – bis	ÜE	Kursleitung	Preis	
KB 201 / G	Mittwoch	08.30 / 50 Min	2.	18.04.-27.06.	11	Ute Adolphs	47,50 €	

Bauch- und Rückenfitness für Frühaufsteher								Mindestteilnehmerzahl: 10
Inhalt:								
Rückenschmerz wird durch gezielte Gymnastik aktiv bekämpft. Die Trage- und Bewegungsfunktion der Wirbelsäule wird in diesem Kurs aktiv stabilisiert. Anschließende Dehngymnastik lockert verkrampfte Muskeln auf und löst Verspannungen. All' diejenigen Männer und Frauen sind angesprochen, die zur Vorbeugung, aber auch nach Diäten ihr Wohlbefinden und Aussehen verbessern wollen.								
Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn/Dauer	Quartal	von – bis	ÜE	Kursleitung	Preis	
202 / G	Donnerstag	08.30 / 50 Min	2.	19.04.-28.06. außer 17.5.+7.6.	9	Jutta Jülicher	38,50 €	

Bauch-Beine-Rücken (KB = kostenlose Kinderbetreuung)								Mindestteilnehmerzahl: 10
Kurs 204 ist leider ausgebucht!								
Inhalt:								
Im Gegensatz zu vielen Fitness-Kursen mit ähnlich klingendem Namen steht in diesem Kurs der Rücken und seine Funktionen im Vordergrund. Als Kursteilnehmer werden Sie erkennen, dass der Körper als Ganzes funktioniert und so genannte Problemzonen-gymnastik mehr als einige Fettpölsterchen bekämpfen kann. Erleben Sie ein ganzheitliches Programm zur Kräftigung der Muskulatur, welches hilft, eine rückengerechte Haltung zu erlernen und als Nebeneffekt einen gesunden Körper zu erhalten. Spaß und Freude an der Bewegung kommen nicht zu kurz.								
Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn/Dauer	Quartal	von – bis	ÜE	Kursleitung	Preis	
203 / G	Montag	08.30 / 50 Min	2.	16.04.-25.06. außer 28.5.	10	Jutta Jülicher	43,00 €	
KB 204 / G	Montag	09.30 / 50 Min	2.	16.04.-25.06. außer 28.5.	10	Jutta Jülicher	43,00 €	
205 / G	Freitag	08.30 / 50 Min	2.	20.04.-29.06. außer 18.5.+8.6.	9	Ute Adolphs	38,50 €	
206 / G	Freitag	17.30 / 50 Min	2.	20.04.-29.06.	11	Monika Dominik-Weihrauch	47,50 €	

Body-Styling (KB = kostenlose Kinderbetreuung)								Mindestteilnehmerzahl: 10
Inhalt:								
Ein Kurs für Männer und Frauen in dem mit viel Bewegung eine gute Ausdauer und Super-Kondition erreicht werden soll. Durch gezieltes Training mit Hanteln und Gewichtsmanschetten kommt es zu einem Ganzkörperworkout mit Kräftigung und Straffung der gesamten Muskulatur. Einen besonderen Schwerpunkt legen wir bei den Übungen auf die Wirbelsäulen- und Haltungsmuskulatur. Mit diesem Kursangebot wollen wir gezielt gegen den Bewegungsmangel im Alltag vorgehen. Rückenproblemen wird durch Kräftigungsübungen der Rumpfmuskulatur vorgebeugt, das Herz-Kreislaufsystem wird durch die Ausdauer-schulung gestärkt.								
Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn/Dauer	Quartal	von – bis	ÜE	Kursleitung	Preis	
KB 207 / G	Montag	10.30 / 50 Min	2.	16.04.-25.06. außer 28.5.	10	Jutta Jülicher	43,00 €	

Call-Gym Kurs 209 ist leider ausgebucht

Mindestteilnehmerzahl: 10

Inhalt:

Eine sanfte Art der Gymnastik nach der Callanetics-Methode, die die Bänder, den Rücken und die Gelenke nicht belastet. Durch fein abgestimmte Bewegungen, die man beharrlich oft wiederholt, wird die Tiefenmuskulatur ganz gezielt trainiert. Schon nach wenigen Stunden wird der Bauch flacher, der Busen straffer, die Taille schmaler, die Hüften schlanker und die Beine schöner!

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn/Dauer	Quartal	von – bis	ÜE	Kursleitung	Preis
208 / G	Donnerstag	17.00 / 50 Min	2.	19.04.-28.06. außer 17.5.+7.6.	9	Imke Malburg	38,50 €
209 / G	Donnerstag	18.00 / 50 Min	2.	19.04.-28.06. außer 17.5.+7.6.	9	Imke Malburg	38,50 €

Eltern-Kind-Turnen (Kleinkinder)

Maximalteilnehmerzahl: 10

Inhalt:

Beim Eltern-Kind-Turnen trainieren Eltern und Kinder im Gymnastikraum gemeinsam Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit und haben dabei Freude an der gemeinsamen Bewegung, am Spiel und am Zusammensein. Unter Anleitung der erfahrenen Übungsleiterinnen Gé van Vliet und Lore Grimm werden spielerisch neue Bewegungsmöglichkeiten erprobt, die körperliche Beweglichkeit gefördert und der Umgang mit verschiedenen Materialien und Geräten erlernt. Neben körperlichen werden auch soziale Fähigkeiten wie Rücksichtnahme und Kontaktaufnahme gefördert.

2. Kind 8,00 € zusätzlich.

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn/Dauer	Quartal	von – bis	ÜE	Kursleitung	Preis
210 / G	Dienstag	16.25 / 50 Min	2.	17.04.-26.06. außer 01.5.	10	Lore Grimm	43,00 €
211 / G	Mittwoch	10.30 / 50 Min	2.	18.04.-27.06.	11	Gé van Vliet	47,50 €

Fit & Fun

Mindestteilnehmerzahl: 10

Inhalt:

Ein Fitnessprogramm in einer Kombination von Aerobic und Hanteltraining nach Musik mit Choreographie. Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Ausdauer bei gleichzeitiger Stärkung und Straffung der Muskulatur und des Gewebes der Problemzonen durch spezielle gymnastische Übungen. Das Bewegungsprogramm führt zu einer Verbesserung der allgemeinen Kondition, der Ausdauer und Beweglichkeit und ist geeignet für Anfänger und trainierte Personen.

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn/Dauer	Quartal	von – bis	ÜE	Kursleitung	Preis
212 / G	Mittwoch	16.00 / 50 Min	2.	18.04.-27.06.	11	Gerlinde Saurenhaus	47,50 €
213 / G	Mittwoch	17.00 / 50 Min	2.	18.04.-27.06.	11	Gerlinde Saurenhaus	47,50 €

Fit-Mix Kurs 214 ist leider ausgebucht!

Mindestteilnehmerzahl: 10

Inhalt:

Eine Kombination aus verschiedenen Gymnastikvariationen, z.B. Aerobic, Thai-Kick-Boxing, sanfter Power mit Hanteln oder Steppern. Übungen zum gezielten Training von Bauch, Beinen und Po.

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn/Dauer	Quartal	von – bis	ÜE	Kursleitung	Preis
214 / G	Dienstag	18.30 / 50 Min	2.	17.04.-26.06. außer 01.5.	10	Ellen Scholz	43,00 €

Gutes für Rücken & Co. mit Pilates Elementen Kurs 215 ist leider ausgebucht!
Ein Kurs mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“

Mindestteilnehmerzahl: 10

Inhalt:

In diesem anerkannten Präventionskurs mit dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ mobilisieren und stärken Sie ihre Muskulatur durch gezielte Übungen. Die Teilnehmer/Innen lernen ihren Körper mit seinen Schwächen und Stärken besser kennen und lernen, wie man diesen durch regelmäßiges Training optimal trainiert. Schwache Muskeln werden gestärkt, angespannte und verkürzte Muskulatur wird gedehnt und mobilisiert. Durch den Einsatz von speziellen schonenden aber zugleich intensiven Pilates Übungen wird der Rumpf von innen heraus gekräftigt. Sie erleben einen schnellen Trainingserfolg durch die Ganzheitlichkeit der Übungen. Neben dem Trainingsprogramm lernen die Teilnehmer, wie sie bestimmte Bewegungsfehler im Alltag erkennen und neue Bewegungsabläufe optimal in den Alltag integrieren können.

Einige Krankenkassen erstatten auf Antrag 1 x jährlich einen Anteil an den Kursgebühren. Sprechen Sie zunächst die Förderung mit Ihrer Krankenkasse ab. Sie erhalten bei einer Zusage von uns eine kostenlose Teilnahmebescheinigung.

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn/Dauer	Quartal	von – bis	ÜE	Kursleitung	Preis
215 / G	Donnerstag	09.30 / 50 Min	2.	19.04.-28.06. außer 17.5.+7.6.	9	Jutta Jülicher	49,50 €
216 / G	Donnerstag	10.30 / 50 Min	2.	19.04.-28.06. außer 17.5.+7.6.	9	Jutta Jülicher	49,50 €

Perfect-Body-Toning

Mindestteilnehmerzahl: 10

Inhalt:

Dieses äußerst effektive Kräftigungsprogramm ist eine Mischung aus Aerobic, Fatburning und Kräftigung. Ob mit Handgewichten oder Tubes (Theraband), ob Anfänger oder Profi, mit Perfect Body Toning erreicht jeder sein Ziel. Abwechslungsreiche und Spaß machende Übungen runden die Inhalte ab. Vom Warm Up bis zum Stretch ein absolutes Power-Programm.

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn/Dauer	Quartal	von – bis	ÜE	Kursleitung	Preis
217 / G	Freitag	18.30 / 50 Min	2.	20.04.-29.06.	11	Monika Dominik-Weihrauch	47,50 €

Pilates – wirbelsäulenfreundlich u. funktionell

(KB = kostenlose Kinderbetreuung) Kurse 218/219 sind leider ausgebucht!

Mindestteilnehmerzahl: 10

Inhalt:

Stärken Sie die Muskulatur durch ein effektives Trainingsprogramm.

Pilates basiert auf acht Prinzipien, die während jeder Übung zur Anwendung kommen. Während des gesamten Trainings ist es sehr wichtig, die Übungen genau auszuführen und den Bewegungsfluss zu erhalten. Es werden gezielt einzelne Muskeln angesprochen, so lernen die Teilnehmer/Innen ihren Körper besser kennen und spüren bei regelmäßigem Training schnelle Fortschritte. Durch diese speziellen Übungen wird eine Verbesserung der Haltung und der Flexibilität erzielt. Der Rumpf wird von innen heraus gestärkt und die Balance zwischen Beuge- und Streckmuskulatur ständig trainiert. Das intensive, aber schonende Training nach Pilates bietet schnellsten Trainingserfolg durch seine Ganzheitlichkeit. Neuartige Übungen bieten ein einzigartiges und gesundheitsorientiertes Kräftigungsprogramm.

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn/Dauer	Quartal	von – bis	ÜE	Kursleitung	Preis
218 / G	Dienstag	17.30 / 50 Min	2.	17.04.-26.06. außer 01.5.	10	Ellen Scholz	55,00 €
KB-219 / G	Mittwoch	09.30 / 50 Min	2.	18.04.-27.06.	11	Ute Adolphs	60,50 €

Power Gym Die Kurse 220 und 221 sind leider ausgebucht!

Mindestteilnehmerzahl: 10

Inhalt:

Ein Fitnessprogramm in einer Kombination von Aerobic, Step-Aerobic und Hanteltraining mit leichter Choreographie. In diesem Kurs wird die Muskulatur ganz gezielt trainiert, um eine Straffung sowie eine Umfangsreduktion zu erreichen. Das Bewegungsprogramm führt bei Geübten und Ungeübten zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer. Unterstützend wirkt sich das leichte Herz-Kreislauf-Training zu Beginn aus, das sowohl die Fettverbrennung als auch den Kalorienverbrauch erhöht. Der Kurs beinhaltet einen Floor-work-Teil, bei dem die Problemzonen durch spezielle und gezielte Übungen angesprochen werden.

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn/Dauer	Quartal	von – bis	ÜE	Kursleitung	Preis
220 / G	Dienstag	19.30 / 50 Min	2.	17.04.-26.06. außer 01.5.	10	Heike Hecker	43,00 €
221 / G	Dienstag	20.30 / 50 Min	2.	17.04.-26.06. außer 01.5.	10	Heike Hecker	43,00 €

Rückenschule II (für Fortgeschrittene) Die Kurse 222, 223 und 224G sind ausgebucht!

Mindestteilnehmerzahl: 10

Inhalt:

Gezielte Kräftigungs-, Mobilisations-, Lockerungs- und Entspannungsübungen für die Muskulatur zur Stützung der Wirbelsäule, die auch zu Hause umgesetzt werden können, gehören zum Programm. Weiterhin werden theoretische Anleitungen zum rückengerechten Verhalten vermittelt. Der Kurs steht **unter der Leitung einer staatlich anerkannten Krankengymnastin mit Rückenschullehrerlizenz**. Erkrankungen des Bewegungsapparates lassen sich mit diesem Training verhindern bzw. verzögern.

Achtung: Teilnehmer dürfen keine Einschränkungen im Bereich der Hüften und Knie haben, da diese Bereiche bei den Übungen stärker belastet werden. Sie sollten ferner **bereits eine Rückenschule absolviert haben bzw. in einer ähnlichen Einzelbehandlung bei einer/m Krankengymnastin/en gewesen sein**.

➤ Einige Krankenkassen erstatten auf Antrag 1 x jährlich einen Anteil an den Kursgebühren. Sprechen Sie zunächst die Förderung mit Ihrer Krankenkasse ab. Sie erhalten bei einer Zusage von uns eine kostenlose Teilnahmebescheinigung.

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn/Dauer	Quartal	von – bis	ÜE	Kursleitung	Preis
222 / G	Montag	18.30 / 50 Min	2.	16.04.-25.06. außer 28.5.	10	Helga-Ullmann	60,00 €
223 / G	Montag	19.30 / 50 Min	2.	16.04.-25.06. außer 28.5.	10	Helga-Ullmann	-60,00 €
224 / G	Montag	20.30 / 50 Min	2.	16.04.-25.06. außer 28.5.	10	Sarah-Gasse	60,00 €
225 / G	Freitag	19.30 / 50 Min	2.	20.04.-29.06.	11	Helga Ullmann	66,00 €

Wirbelsäulenschonende Gymnastik und Fitness für den Rücken Ein Kurs mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ Kurs 226 ist leider ausgebucht!

Mindestteilnehmerzahl: 10

Inhalt:

Haben Sie Bewegungsmangel, Stress oder sind Sie einseitigen Belastungen ausgesetzt? Dies führt oft zu Rückenbeschwerden. In diesem Kurs erhalten Sie Informationen zum Thema Fehlbelastung, Bewegungsmangel, Bewusstmachen und Schulung einer gesunden Körperhaltung. Sie erlernen die richtige Bewegungstechnik, z.B. beim Tragen, Sitzen, Stehen, Liegen, Putzen etc.. Erkrankungen des Bewegungsapparates lassen sich mit diesem gesundheitsbetonten Training mit funktionellen Kräftigungs- und Dehnübungen vorbeugen bzw. verzögern.

➤ Einige Krankenkassen erstatten auf Antrag 1 x jährlich einen Anteil an den Kursgebühren. Sprechen Sie zunächst die Förderung mit Ihrer Krankenkasse ab. Sie erhalten bei einer Zusage von uns eine kostenlose Teilnahmebescheinigung.

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn/Dauer	Quartal	von – bis	ÜE	Kursleitung	Preis
226 / G	Dienstag	9.15 / 50 Min	2.	17.04.-26.06. außer 01.5.	10	Eva Hermann	60,00 €

Workout Bauch Beine Po**Die Kurse 227 und 228 sind leider ausgebucht !**

Mindestteilnehmerzahl: 10

Inhalt:

Verbessern Sie Ihre Kondition und stärken Sie die Muskulatur durch ein effektives Kräftigungsprogramm.

Viele Menschen empfinden die Bereiche Bauch, Oberschenkel und Po als Problemzonen. In diesem Kurs rücken Sie mit Spaß und Musik ihren Problemzonen zu Leibe und tun zugleich etwas Gutes für Ihre Gesundheit. Das Warm-up zu Beginn des Kurses regt die Durchblutung an, stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert den Kalorienverbrauch und steigert die Ausdauer und Koordinationsfähigkeit. Es folgt ein Kräftigungsprogramm oft mit kleinen Hilfsmitteln, wie Hanteln, Thera-Bändern oder Bällen. Die abschließende Stretch-Phase dient der Dehnung der Muskulatur und der Entspannung nach geleisteter sportlicher Tätigkeit.

Kurs-Nr.	Wochentag	Beginn/Dauer	Quartal	von – bis	ÜE	Kursleitung	Preis
227 / G	Donnerstag	19.00 / 50 Min	2.	19.04.-28.06. außer 17.5.+7.6.	9	Stephanie Kannenberg	38,50 €
228 / G	Donnerstag	20.00 / 50 Min	2.	19.04.-28.06. außer 17.5.+7.6.	9	Stephanie Kannenberg	38,50 €