

„Übergangs Corona“ Kursplan SportTreff VfL Horneburg

Änderungen vorbehalten !! Stand 01.10.2020

Öffnungszeiten: **MO-DI-MI-DO-FR:** 9.00 - 12.30 **DI-MI:** 16.00 - 21.00 Uhr **MO+DO:** 16.00 - 22.00 Uhr **FR:** 14.00-21.00 Uhr **SA:** 10.00- 15.00 Uhr **SO:** 11.00 - 14.00 Uhr www.vfl-horneburg.de Tel.: 04163-802300

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
Reha-Sport 9:15 - 10:00 Dunja Ziemann mit ärztl. Verordnung	Indoor-Cycling Sie & Er 9:15 – 10:00 Detlev Cyperek	Allgem. GYM Sie&Er 9:15 - 10:00 Franziska Menzel		Kundalini YOGA 8:45 - 10:45 Christiana Klopp		Reha-Sport 9:15 - 10:00 Cathrin Jeschke mit ärztl. Verordnung	Allgem. GYM Sie & Er 9:30 - 10:15 Karin Maiwald	Pilates Sie & Er 9:30 - 10:15 Cathrin Jeschke		Kinder-Ballett 10:15-11:00 4 – 7 Jahre 11:15-12:00 7-9 Jahre 12:15-13:00 9-12 Jahre 13:15-14:00 Teenager& Erwachsene Tanya Sedlatzek	
Reha-Sport 10:15 – 11:00 Dunja Ziemann mit ärztl. Verordnung		Rückenfit & Stretch Sie&Er 10:15- 11:00 Franziska Menzel				Reha-Sport 10:15 - 11:00 Cathrin Jeschke mit ärztl. Verordnung	Allgem. GYM Sie & Er 10:30 - 11:15 Karin Maiwald				
Herz-Sport ohne Verordnung Michael Riehn 16:00-16:45 Sport Treff	Tanzhexen 16:00-16:45 Birgit Maaß Turnhalle	Reha-Sport 11:15 - 12:00 Cathrin Jeschke mit ärztl. Verordnung				Reha-Sport 11:15 - 12:00 Cathrin Jeschke mit ärztl. Verordnung					
Reha-Sport 17:00 – 17:45 Franziska Menzel mit ärztl. Verordnung	Dance Girl`s 17:00-17:45 Birgit Maaß Turnhalle			Reha-Sport 17:00 – 17:45 Franziska Menzel mit ärztl. Verordnung	Latino Dance Kid`s 17:00-17:45 Birgit Maaß		Reha-Sport 17:30 - 18:15 Michael Riehn mit ärztl. Verordnung		Trommel Fieber 17:00-17:45 Karin Maiwald		
Hatha Yoga für Anfänger 18:00 – 18:45 Dorit Meyer-Gastell	Wirbelsäulen- Gymnastik 18:00 – 18:45 Reinhild Marzahn	Dance Step 18:30 - 19:15 Madlen Engelhardt	Allgem. GYM Sie&Er 18:00 – 18:45 Karin Maiwald	Latino Dance 18:45-19:30 Birgit Maaß Turnhalle			Reha-Sport 18:30 - 19:15 Michael Riehn mit ärztl. Verordnung		Indoor-Cycling Sie & Er 18:15 – 19:00 Detlev Cyperek		
Reha-Sport 19:00 - 19:45 Franziska Menzel mit ärztl. Verordnung	Wirbelsäulen- Gymnastik 19:00 – 19:45 Reinhild Marzahn	Step-Aerobic für Anfänger 19:30 - 20:15 Kirsten Hülsen	Langhantel- Workout 19:30-20:15 Madlen Engelhardt	Complete Bodyworkout 19:30 - 20:15 Cathrin Jeschke	Indoor-Cycling Sie & Er 19:00 – 19:45 Detlev Cyperek	Step-Aerobic für Kenner 19:00-19:45 Kirsten Hülsen					
Hatha-Yoga „Mittelstufe“ 20:00 - 21:15 Dorit Meyer-Gastell	Indoor-Cycling 20:00-20:45 Gerry Schulz					BBRP 20:00-20:45 Kirsten Hülsen	Indoor-Cycling 20:00 – 20:45 Gerry Schulz				

Kursbeschreibungen der Kurse im SportTreff

eine Ausdauertraining-Tanzfitness mit dem Step, zu fetziger Musik, in leicht nachvollziehbarer Choreographie. Es erwartet dich ständig etwas NEUES

Rücken-Fit

auch nach einer Rehaverordnung bist du in diesem Kurs gut aufgehoben.. Individuell wird auf dich eingegangen. Bewegungs- und Kräftigungstraining gegen Fehlhaltungen sowie degenerative Veränderungen der Wirbelsäule. Mobilisations- und Dehnungsübungen an typisch verkürzter Muskulatur sowie Stabilisations-Wahrnehmungsübungen helfen beim Ausgleich, der häufig einseitigen, schädigenden Fehlbelastungen des Alltags.

Entspannungstraining

Trainieren zu Entspannen, sich einlassen zu können, Stress abbauen. Das Bewusstsein auf eigene Gefühle, Emotionen und Empfindungen lenken. Eine Einheit mit Körper-Geist und Seele bilden. Eine Art autogenes Training von speziell ausgebildeten Entspannungstrainern. Phantasieren mit sanfter Meditationsmusik sowie auch Muskelrelaxation nach Jacobson werden geübt. Bitte warme Kleidung/Socken und/oder eine Decke mitbringen.

Tanzhexen

ein fröhlicher Kindertanz für Mädchen von 6-9 Jahren. Hier werden die Grundschrte im HIP-HOP zur neuesten POP-Musik vermittelt bzw. getanzt. Rhythmus, Koordination, Gleichgewicht und Konzentrationsfähigkeit werden spielerisch geschult.

Dance Girls

für Mädchen von 9-13 Jahren. Hier wird zu moderner Musik abgedancet, wie z.B. zu HIP HOP und den neusten Charts. Rhythmus, Koordination, Gleichgewicht und Konzentrationsfähigkeit werden spielerisch geschult.

Wirbelsäulengymnastik

hier werden durch gezielte Stretching- und Kräftigungsübungen die Sehnen, Bänder und Muskeln, die an den Gelenken wirken, in Einklang gebracht. Dadurch werden die Bewegungsabläufe schmerzfrei und machen Spaß. Zum Einsatz kommen u.a. Geräte wie Bälle, Therabänder und Hanteln.

Indoor Cycling

ist die beste Kombination aus Fettverbrennung und Ausdauertraining. Das gruppenspezifische, musikgestützte Highlight für Herz-Kreislauftraining und deiner Top-Fitness. Verbrenne Kalorien und heiße deinen Fettstoffwechsel an. Hier kann jeder Einsteiger neben dem Profi erfolgreich trainieren, da die individuelle Leistungsstufe am jeweiligen „Indoor-Bike“ vom Trainierenden frei wählbar ist.

Step-Aerobic

Spaß und Bewegung zu guter Musik stehen im Vordergrund. Ein gelenkschonendes Ausdauertraining mit dem Step. Effektives Training für Gesäß-, Oberschenkel- und Wadenmuskulatur durch musikgestütztes, rhythmisches Auf- und Absteigen an einer Step-Plattform. Du findest hier abwechslungsreiche Schrittkombinationen welche gelenkschonend die Ausdauer- und Koordinationsfähigkeit steigern.

Step-Aerobic für Einsteiger

s.o. Nur das in diesem Kurs die Basic-Schritte geübt, umgewandelt und zu einer einfachen Schrittkombinationen zusammengestellt werden.

Langhantel-Workout

ist ein athletisches Ganzkörper-Workout, welches die Hauptmuskelgruppen definiert und trainiert. Du trainierst mit Langhantel und Gewichten, welche individuell gewählt werden. Egal welche Altersgruppe, Geschlecht, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, es ist für jeden geeignet.

Yoga

Kundalini Yoga ist eine effektive Technik, Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele zu erlangen und um sein inneres Potential zu erkennen. Gesundheitsfördernde Übungsreihen werden mit bewusster Atemführung und Meditation verbunden und die Wirkung durch den Einsatz von Mantras intensiviert. Ziel ist es, die körperliche Kraft und Beweglichkeit zu steigern, die Atmung zu optimieren und die Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gemeinsam wollen wir mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit erlangen.

Body Workout

in dieser Kursstunde wird der gesamte Körper durchtrainiert. Mit unterschiedlichen Equipment.....

Latino Dance

ein schweißtreibendes energiegeladenes Tanztraining. Leichte Schrittkombinationen bringen dich zu Latinomusik in Fahrt...Schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobics sind kombiniert. Eine einzigartige Balance zwischen Muskelaufbau, Kondition und dem Bodyforming wird erzielt und der Spaß kommt definitiv nicht zu kurz.

Latino Dance Kids

Ein energiegeladenes Tanztraining speziell auf Kinder von 8-16 Jahren entwickelt. Kinderfreundliche Choreographien und Musik, die Kinder lieben: HIP-HOP, Reggaeton, Cumbia und vieles mehr...Das Zumba-Kids- Programm bewirkt bei den Kindern eine Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, dass Selbstbewusstsein wird gestärkt. Der Fett-Stoffwechsel wird angeregt und die Koordination wird verbessert.

Hatha – Yoga

eine Mischung aus Entspannung, Körperübungen/ Stellungen(Asanas)und Atemübungen (Pranayama). Wunderbar zu wissen: Yoga ist kein Wettbewerb, dass heißt, jede/r bleibt bei sich und guckt in jeder Stunde neu, was ihm/ ihr heute gut tut. Yoga fördert die körperliche Flexibilität, den Gleichgewichtssinn, hilft, Muskeln aufzubauen, Energien fließen zu lassen, und kann zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit verhelfen. Yoga ist ein umfassender Weg, um zu sich zu finden, den eigenen Körper mehr zu spüren, ihn herauszufordern, um im nächsten Moment wieder zu entspannen...

BBRP

ein dynamisches Muskeltraining mit und ohne Hilfsgeräte zur Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine, Rücken und Po. Sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene geeignet ist und gezielt die Problemzonen in Form bringt. Außerdem sollen die Rücken-, Schulter-, und Nackenmuskulatur gestärkt werden. Mobilisation, Dehnung und Entspannung sind ebenfalls Bestandteil des Kurses.

Allgemeine GYM Sie&Er

Ist ein ganzheitliches präventives Gesundheitstraining. Hier werden Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination sowie Sturzprophylaxe durch gezielte Übungen nach Musik trainiert.

KINDERBALLET

im Alter von 4-12 Jahren

Reha Sport

Der **Rehabilitationssport** ist eine vom Arzt verordnete Leistung, die in der Regel für die Dauer von-bis 50 Einheiten verordnet wird. **Rehabilitationssport** findet in Gruppen, von qualifizierten Übungsleitern,

HATHA-Yoga für Anfänger eine Mischung aus Entspannung, Körperübungen/

Stellungen(Asanas)und Atemübungen(Pranayama).

Wunderbar zu wissen: Yoga ist kein Wettbewerb, dass heißt, jede/r bleibt bei sich und guckt in jeder Stunde neu, was ihm/ ihr heute gut tut. Yoga fördert die körperliche Flexibilität, den Gleichgewichtssinn, hilft, Muskeln aufzubauen, Energien fließen zu lassen, und kann zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit verhelfen. Yoga ist ein umfassender Weg, um zu sich zu finden, den eigenen Körper mehr zu spüren, ihn herauszufordern,um im nächsten Moment wieder zu entspannen...

Complete Bodyworkout

eine Mischung aus Cardio und Kraft Ausdauertraining. Beim Kraftausdauertraining wird dies ggf. auf der Matte mit Kleingeräten (Hanteln, Gymnastikbällen, Stäben, Therabändern) ausgeführt.

Trommel Fieber

nach flotter Musik kommen hier der Drums Stick und der Pezziball zum Einsatz.

Babys in Bewegung

Mit unterschiedlichen Bewegungen, Fingerspielen und Babyparcours sollen die Kleinen die Welt spielerisch mit allen Sinnen entdecken. Die individuelle Bewegungsentwicklung der Babys steht hier im Vordergrund und soll unterstützt und gefördert werden.

Pilates

ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der **Muskulatur**, primär von **Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur**.