

Gesundheitssport:

Neustart Aktiv und Vital

Kurs 1: Montag ab 17.09.07, 17.45 - 18.45 Uhr
Kurs 2: Mittwoch ab 12.09.07, 10.00 - 11.00 Uhr
Präventionsübungsleiterin Brigitte Lorenz
Anmeldung Verein, Telefon 70 49 60

Eine kräftige Muskulatur entlastet Gelenke und Wirbelsäule und trägt somit zur Vermeidung bzw. Verringerung von Rückenschmerzen und Gelenksbeschwerden bei. Krafttraining hat sich auch bei der Osteoporoseprävention bestens bewährt.

Beinhaltet ist in dem Kurs auch ein leichtes Ausdauertraining. Die Kurseinheiten enden jeweils mit Entspannungsübungen für Körper und Psyche. Einem Großteil unserer heutigen Zivilisationskrankheiten lässt sich u. a. durch regelmäßige, gesunde und ausgewogene Bewegung erheblich entgegenwirken. Durch Beweglichkeit und die dadurch mögliche selbstständige Lebensführung wird die Lebensqualität auch im fortgeschrittenen Alter deutlich gesteigert.

Pilates

Anmerkung: Pilates ist noch kein Präventionskurs!

Montag ab 17.09. von 20.15 - 21.15 Uhr
Präventionsübungsleiterin Marion Wiesmeth,
Claudia Hinrichsen, Anmeldung Verein,
Telefon 70 49 60

Pilates ist ein erlernbares System, welches durch exaktes und kontinuierliches Training Ihre Figur, Ihre Haltung, Ihre Bewegungsabläufe sowie Ihr Körperbewusstsein verbessert. Die Übungs-Palette umfasst zum einen das Stärken der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur zur Stabilisierung des Rumpfes. Zum zweiten die Ausbildung straffer und schlanker Muskulatur für den gesamten Körper. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Hüft- und Schultergelenke werden durch kontinuierliches Training gesteigert. Eine kontrollierte Atmung während der Übungen verbessert die Trainingsresultate und vertieft die Konzentrationsfähigkeit auf den eigenen Körper.

Bewegungsraum Wasser - Ausdauer und Kraft

Dienstag, ab 25.09.07 von 16.45 - 17.30 Uhr im
Kurfürstenbad Amberg
Präventionsübungsleiterin Brigitte Lorenz
Anmeldung Verein, Telefon 70 49 60

Gelenk-, bänder- und rücken schonendes Ganzkörpertraining im Flachwasser und mit Auftriebshilfen



im Tiefwasser. Training im Wasser wirkt sich sehr positiv auf Ausdauer, Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung und das allgemeine Wohlbefinden aus. Weitere anerkannte Pluspunkte des Wassertrainings sind die Vertiefung der Atmung durch den Wasserdruck, die verstärkte Hautdurchblutung, Anregung des Stoffwechsels, sowie der hohe Energieverbrauch.

Sanft bewegt mit starken Frauen - das ist das Motto für diese Stunden!

Mittwoch, ab 26.09. von 20 - 21 Uhr
Info und Anmeldung bei Präventionsübungsleiterin
Marion Wiesmeth, Telefon 5339

Ein paar Kilos zuviel auf der Waage und Lust auf ein gesundheitsorientiertes und abgestimmtes Trainieren der Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Haltung? Dann mitmachen und überraschen lassen! Diese Trainingseinheiten sind auch für Neu- und Wiedereinsteiger gut geeignet.

Rück(en)halt - stark und schwungvoll

Donnerstag, ab 20.09. von 19 - 20 Uhr
Info und Anmeldung bei Präventionsübungsleiterin
Andrea Rindfleisch, Telefon 71 2 24

Hier wird mit gezieltem Fitnesstraining Rückenbeschwerden vorgebeugt. Dieser Kurs richtet sich an alle Männer und Frauen, die einen Ausgleich für sitzende Tätigkeiten und einseitige Belastungen in Beruf und Alltag suchen. Theoretische Informationen ergänzen das vielseitige und abwechslungsreiche Fitnesstraining.

Für alle Präventionskurse gilt: Am Kursende wird Ihnen eine Teilnahmebescheinigung ausgehändigt. Diese können Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen um einen Zuschuss für Ihre Kursgebühr zu beantragen.



"Wer gesund ist, ist zufrieden und wer zufrieden ist, ist auch glücklich!"

Sebastian Kneipp

Herzlich willkommen!

Luftsprung aerobic und mehr...

Programm ab 11.09.07



Abgeschlossene Ausbildung, ständige Fort- und Weiterbildungen sowie die jahrelange Erfahrung unserer Trainerinnen sind unserem Verein sehr wichtig. So können wir mit Professionalität und Spaß an der Sache die Freude an der Bewegung und der Gesundheit des Körpers vermitteln. Tauchen Sie mit uns vom Alltag ab und schöpfen neue Kraft, Fitness und Energie. Wir freuen uns auf Sie!

Luftsprung Stundenplan

ab Dienstag, 11.09.07

Montag

17:45 - 18:45 Uhr
Neustart Aktiv & Vital
Bewegung: sportlich - gesund
10er Kurs Prävention ab 17.09.
Präventionsübungsleiterin
Brigitte Lorenz
Kursinfo auf Rückseite
Anmeldung Verein

19:00 - 20:00 Uhr
Aerobic für Fortgeschrittene/ Step Aerobic
jeweils im wöchentlichen Wechsel
Andrea Rindfleisch

Aerobic für Fortgeschrittene
Sicheres Können der Basic-Schritte ist Voraussetzung. Wir erarbeiten Choreographien mit Armeinsatz, Drehungen und Richtungswechsel.

Step-Aerobic
Schrittkombinationen auf dem Step-Brett bringen uns so richtig in Schwung. Auch Neueinsteiger verbessern in dieser Stunde mit Spaß ihre Ausdauer und Koordination.

20:15 - 21:15 Uhr
Pilates
10er Kurs ab 17.09.
Claudia Hinrichsen,
Präventionsübungsleiterin
Marion Wiesmeth
für Mitglieder kostenlos
Kursinfo auf Rückseite
Anmeldung Verein

Dienstag

16:45 - 17:30 Uhr
Bewegungsraum Wasser Ausdauer und Kraft
im Kurfürstenbad Amberg
8er Kurs Prävention ab 25.09.
Preis für Mitglieder: 50,- Euro
Preis für Nichtmitglieder: 60,- Euro
(Badeintritt inklusive)
Präventionsübungsleiterin
Brigitte Lorenz
Anmeldung Verein

17:30 - 18:30 Uhr
Qi-Gong
VHS-Kurs

20:00 - 21:00 Uhr
Aerobic
Claudia Hinrichsen
Grundsätze des Aerobic sollten bekannt sein, werden aber bei Bedarf erläutert und geübt. Nach einem Warm-Up werden leichte Kombis in Teilstücken gemeinsam aufgebaut und zum Finale der Stunde mit mitreißender Musik verbunden. Kräftigungsübungen, sowie gemeinsames Stretchen und Entspannen rundet die Stunde ab.



Mittwoch

8:45 - 9:45 Uhr
Aerobic
Marion Wiesmeth
Diese Aerobicstunde zeichnet sich durch motivierende Musik und dazu passende Schrittkombinationen aus. Bei der Erarbeitung einer Choreographie trainieren wir effektiv unsere Ausdauer und Koordination. Mit Spaß beginnt der Tag!

10:00 - 11:00 Uhr
Neustart Aktiv & Vital
Bewegung: sportlich - gesund
10er Kurs Prävention ab 12.09.
Präventionsübungsleiterin
Brigitte Lorenz
Kursinfo auf Rückseite
Anmeldung Verein

17:30 - 18:30 Uhr
Sprungkiddz
Kinder 7 - 11 Jahre
Sylvia Kolitsch
Bei fetziger Musik wird Spaß und Freude an der Bewegung gefördert. Das verbessert die Koordination und Konzentrationsfähigkeit. Nicht nur Ballspiele und Tanz, auch Seilspringen und viele andere Spiele sorgen für Abwechslung.

20:00 - 21:00 Uhr
Sanft bewegt mit starken Frauen
10er Kurs Prävention ab 26.09.
Anmeldung Tel. 5339
Präventionsübungsleiterin
Marion Wiesmeth
Kursinfo auf Rückseite

Donnerstag

17:45 - 18:45 Uhr
Qi-Gong
VHS-Kurs

19:00 - 20:00 Uhr
Rück(en)halt
10er Kurs Prävention ab 20.09.
Präventionsübungsleiterin
Andrea Rindfleisch
Kursinfo auf Rückseite
Anmeldung Tel. 71224

Beim Bodystyling steht Muskeltraining für den gesamten Körper im Vordergrund. Zusätzlich zu den Problemzonen Bauch, Beine und Po werden auch Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und des Schultergürtels mit und ohne Kleingeräten durchgeführt.

= Stunden des Vereins
(Teilnahme im Beitrag enthalten)

= Kurse des Vereins (Kursgebühr)
Anmeldung: siehe Beschreibung des jeweiligen Kurses

= Volkshochschulkurse (VHS)
Anmeldung bei Stadtverwaltung
Hirschau Tel 8110 oder 8128

Halbjahresbeitrag für Mitgliedschaft im Verein: Erwachsene 60,- Euro, Kinder und Jugendliche 30,- Euro. Es können auch Zehnerkarten für 35,- Euro erworben werden. 10er Kurse: 35,00 Euro für Nichtmitglieder. Vereinsmitglieder erhalten für Kurse 50% Ermäßigung. Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

Luftsprung e.V.
aerobic und mehr...

Nürnberg Straße 29, 92242 Hirschau
Tel. 09622 - 70 49 60
www.luftsprung-aerobicundmehr.de
email: luftsprung-aerobicundmehr@t-online.de