



Herzlich willkommen!

luftsprung e.V.

aerobic und mehr...

Eine abgeschlossene Ausbildung, ständige Fort- und Weiterbildungen sowie die jahrelange Erfahrung der 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 und Energie. Unsere Trainerinnen Beate Blaß, Claudia Hinrichsen, Brigitte Lorenz, Silvia Mader, Andrea Rindfleisch und Marion Wiesmeth freuen sich auf Sie!

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



Kursbeschreibungen:

Step-Aerobic für Anfänger

10er Kurs ab Montag, 22.09.08,
von 9.00 - 10.00 Uhr
mit Beate Blaß

Step-Aerobic ist eine Form des Fitnesstrainings, das neben einer intensiven Armarbeit vor allem ein gründliches, gelenkschonendes Gesäß- und Beintraining gewährleistet. Schrittkombinationen und Choreographien werden am und auf dem Step erlernt. Sie fördern Ihr Herz-Kreislauf-System auf gesundheitsorientierte Weise und kräftigen Muskelgruppen, die häufig im Arbeitsalltag zu wenig genutzt werden. Auch Neueinsteiger verbessern in dieser Stunde mit Spaß ihre Ausdauer und Koordination.

Pilates

10er Kurs ab Montag, 22.09.08
von 20.15 - 21.15 Uhr
mit Marion Wiesmeth und
Claudia Hinrichsen

Pilates ist ein erlernbares System, welches durch exaktes und kontinuierliches Training Ihre Figur, Ihre Haltung, Ihre Bewegungsabläufe sowie Ihr Körperbewusstsein verbessert. Die Übungspalette 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.

Man(n) tut was für sich

10er Kurs ab Dienstag, 23.09.08
Kurs 1: 8.30 - 9.30 Uhr
Kurs 2: 18.30 - 19.30 Uhr
Prävention mit Andrea Rindfleisch
und Marion Wiesmeth

Männer nehmen sich oft zu wenig Zeit für ihr Wohlbefinden. Wir müssen jedoch an die Zukunft denken, wenn wir gesund alt werden wollen! Eingeschränkte Beweglichkeit, schlechte Haltung und mangelnde Ausdauer können wir uns nicht leisten. In diesem Kurs wird dies, unter Berücksichtigung der Kernziele des gesundheitsorientierten Sports, trainiert und somit verbessert. Körper und Geist im Einklang, so fühlen wir uns wohl. Die Stunden sind für Neu- und Wiedereinsteiger bestens geeignet. Bitte bequeme Kleidung und Hallenturnschuhe mitbringen. Gute Laune kommt von selbst!

Neustart Aktiv und Vital

10er Kurs ab Mittwoch, 17.09.08
von 10.00 - 11.00 Uhr
Prävention mit Brigitte Lorenz

Eine kräftige Muskulatur entlastet Gelenke und Wirbelsäule und trägt somit zur Vermeidung bzw. Verringerung von Rückenschmerzen und Gelenkbeschwerden bei. Krafttraining hat sich auch bei der Osteoporoseprävention bestens bewährt. Beinhaltet ist auch ein leichtes Ausdauertraining. Die Kurseinheiten enden jeweils mit Entspannungübungen für Körper und Psyche. Einem Großteil unserer heutigen Zivilisationskrankheiten lässt sich u. a. durch regelmäßige, gesunde Bewegung erheblich entgegenwirken. Durch Beweglichkeit wird die Lebensqualität auch im fortgeschrittenen Alter deutlich gesteigert.

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

10er Kurs ab Mittwoch, 17.09.08
von 20 bis 21 Uhr
Prävention mit Marion Wiesmeth
Info und Anmeldung: Tel. 53 39

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.

Power-Aerobic

10er Kurs ab Donnerstag, 25.09.08
von 20.15 - 21.15 Uhr
mit Beate Blaß

Eine Stunde zum richtig "auspowern" und sich danach gut fühlen: gezielte Muskelkräftigung, eingebettet in ein schwingvolles gymnastisches Konzept, das eine hochgradige Kraft- und Ausdauererschulung darstellt. Es werden dazu auch Zusatzgeräte wie Hanteln verwendet. Vorwiegend wird die Kraftausdauer trainiert, es kommt nicht zu unerwünscht aufgeblähten Muskeln, trotzdem sind die Übungen dynamisch genug, um im Rhythmus der Musik ausgeführt werden zu können. Grundschr. des Aerobic sollten geläufig sein.



Anmeldung Verein: 70 49 60

Step-Aerobic Mittelstufe

10er Kurs ab Freitag, 26.09.08
von 9.00 - 10.00 Uhr
mit Beate Blaß

Schrittkombinationen und Choreographien werden am und auf dem Step erlernt. Sie fördern Ihr Herz-Kreislauf-System auf gesundheitsorientierte Weise und kräftigen Muskelgruppen, die häufig im Arbeitsalltag zu wenig genutzt werden. Grundschr. des Aerobic sollten geläufig sein.

Ganzkörperkräftigung

10er Kurs ab Freitag, 26.09.08
von 10.15 - 11.15 Uhr
mit Beate Blaß

Eine ausreichend und ausgewogen kräftige Muskulatur sichert die Gelenke und sorgt für eine ausreichende Körper- und Wirbelsäulenstabilisation. Problemzonen wie Bauch, Beine und Po werden in Form gebracht. Der Kurs ist für alle Altersgruppen und auch für Anfänger geeignet.

Bauch - Beine - Po

10er Kurs ab Freitag, 26.09.08
von 19 - 20 Uhr
mit Silvia Mader

Bauch, Beine und Po werden in diesem Kurs in Form gebracht. Das optimale Figurtraining! Am Ende der Stunde wird entspannt und die beanspruchten Muskelgruppen werden gedehnt. Der Kurs ist für alle Altersgruppen und auch für Anfänger geeignet!