

# Luftsprung

Stundenplan ab Mittwoch, 15.09.2010



## Montag

19:00 - 20:00 Uhr  
**Pilates**  
10er Kurs ab 27.09.10  
Claudia Hinrichsen,  
Präventionsübungsleiterin  
Marion Wiesmeth  
Kursinfo auf Rückseite  
Anmeldung Verein

## Dienstag

20:00 - 21:00 Uhr  
**Aerobic**  
Claudia Hinrichsen  
Grundschritte 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. Gemeinsames Stretchen rundet die Stunden ab.

18:30 - 19:30 Uhr  
**Autogenes Training**  
10er Kurs ab 05.10.10  
Entspannung für  
Körper – Geist – und Seele  
Siegfried Schorner  
Kursinfo auf Rückseite  
Anmeldung Verein

## Mittwoch

08:45 - 09:45 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.

10:00 - 11:00 Uhr  
**Neustart Aktiv & Vital**  
Bewegung: sportlich und gesund  
10er Kurs Prävention ab 15.09.10  
Präventionsübungsleiterin  
Marion Wiesmeth  
Kursinfo auf Rückseite  
Anmeldung Verein

17:30 - 18:30 Uhr  
**Kinder-Yoga**  
Gudrun Lohner  
Kinder ab 1. Klasse

In dieser Stunde werden die Kinder spielerisch an Yoga-Übungen herangeführt. Dabei werden den Übungen Namen von Tieren und Pflanzen gegeben, woraus sich eine Geschichte entwickelt. Kindgerechtes Körperbewusstsein und Konzentrationsfähigkeit werden gefördert, unterstützen die Kinder in ihrer Entwicklung und führen zur Freude am Dasein.

19:00 - 20:00 Uhr  
**Bodystyling**  
Marion Groher

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 Kleingeräte durchgeführt.

## Donnerstag

19:45 - 20:45 Uhr  
**Step-Aerobic**  
Beate Blaß  
Schrittkombinationen auf dem Step-Brett bringen uns richtig in Schwung.

## Freitag

09:00 - 10:00 Uhr  
**Body Total**  
10er Kurs ab 01.10.10  
Beate Blaß  
Kursinfo auf Rückseite  
Anmeldung Verein

# Luftsprung e.V.

aerobic und mehr...

Nürnberger Straße 29, 92242 Hirschau

Tel. 09622 - 70 49 60

[www.luftsprung-aerobicundmehr.de](http://www.luftsprung-aerobicundmehr.de)

email: [luftsprung-aerobicundmehr@t-online.de](mailto:luftsprung-aerobicundmehr@t-online.de)

■ = Stunden des Vereins  
(Teilnahme im Beitrag enthalten)

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

Halbjahresbeitrag für die Mitgliedschaft im Verein: Erwachsene 72,- Euro, Kinder und Jugendliche 36,- Euro. Es können auch Zehnerkarten für 40,- Euro erworben werden. Zehnerkurse kosten 40,- Euro für Nichtmitglieder. Mitglieder zahlen die Hälfte. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

**Anmeldeschluß für Kurse spätestens drei Tage vor Kursbeginn.**

**NEU!**

Mittwoch ab 15.09.10  
17:30 - 18:30 Uhr  
**Kinder-Yoga**  
mit Gudrun Lohner  
Kinder ab 1. Klasse

Kostenlose  
Schnupperstunde!





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 Sie neue Kraft und Energie. Unsere Trainerinnen Beate Blaß, Marion Groher, Claudia Hinrichsen, Gudrun Lohner und Marion Wiesmeth freuen sich auf Sie!

## Kursbeschreibungen:

### Pilates

10er Kurs ab Montag, 27.09.10  
von 19.00 - 20.00 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 Anderen die Ausbildung straffer und schlanker Muskulatur für den gesamten Körper. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule, Hüft- und Schultergelenke wird durch kontinuierliches Training gesteigert. Eine kontrollierte Atmung während der Übungen verbessert die Trainingsresultate und vertieft die Konzentrationsfähigkeit auf den eigenen Körper.

### Autogenes Training

10er Kurs ab Dienstag, 05.10.10  
von 18.30 - 19.30 Uhr  
Entspannung für Körper – Geist – und Seele  
mit Siegfried Schorner

Autogenes Training ist eine Art Selbst-Hypnose, die in verschiedenen Lebenssituationen einsetzbar ist und ein Gleichmaß zwischen Spannung und Entspannung herstellen soll. Mit ausreichendem Training wird eine psychovegetative Gesamtumschaltung erreicht.

### Neustart Aktiv und Vital

10er Kurs ab Mittwoch, 15.09.10  
von 10.00 - 11.00 Uhr  
Prävention mit Marion Wiesmeth

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 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 Bewegung erheblich entgegenwirken. Durch Beweglichkeit wird die Lebensqualität auch im fortgeschrittenen Alter deutlich gesteigert.

### Body Total

10er Kurs ab Freitag, 01.10.10  
von 9.00 - 10.00 Uhr  
mit Beate Blaß

Ein Mix aus allen angebotenen Stunden bestehend aus einfachen Aerobicsschritten mit und ohne Stepbrett (ohne Choreografie), Kräftigung der gesamten Muskulatur (Bodystyling) mit Schwerpunkt auf der Rumpfmuskulatur (ähnlich Pilates), das alles mit und ohne Geräte sowie natürlich Stretching zum Schluß. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für alte Hasen!

Anmeldung Verein: 70 49 60



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

