



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.

