

Kursplan, ab Montag 13.01.14

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08:00 – 09:00 Rücken-Fit			08:00 – 09:00 Rücken-Fit	
		11:15 - 12:45 Streßmanagement	17:30 - 19:00 Rücken basic/ TK Konzept	17:00 – 18:30 Rücken plus/ TK Konzept
17:30 – 19:00 Fitness basic/ TK Konzept	18:30 – 19:30 RückenFit	17:00 – 18:30 Fitness basic/ TK Konzept	19:15 - 20:45 Yoga	19:00 – 20:00 Pilates
19:30 - 21:00 Fitness special / TK Konzept	19:30 - 21:00 Präventiver Rückenvitaliszkreis	19:30 – 21:00 Präventiver Rückenvitaliszkreis	20:00 – 21:00 Rückenzirkel	20:00 – 21:00 Progressive Muskelentspannung

Präventiver Rückenvitalisierkreis

Ein intensives Trainingsprogramm zur Verbesserung der Kraftausdauer, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Unter Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln und Geräten werden Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur durchgeführt.

RückenFit

Inhalte dieser Stunde sind kräftigende Übungen zur Rumpfstabilisation und Mobilisation der Wirbelsäule, um die Beweglichkeit und Körperwahrnehmung zu verbessern.

Rückenzirkel

Zirkeltraining an Geräten zur Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung der Rücken und Rumpfmuskulatur

Yoga

Durch die Kombination aus Körperhaltung, Atemübung und Entspannung sowie Meditation lernen Sie sich und Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten immer besser kennen.

Fitness special/TK Konzept

Verschiedene Themen rund um die Fitness in Theorie und Praxis werden Ihnen in diesem Kurs vermittelt. Das Kernstück dieses Kurses ist das gesundheitsorientierte Gerätetraining in der Gruppe. Außerdem wird das Geräteprogramm durch Koordinations- und Beweglichkeitsübungen ergänzt und mit Entspannungsübungen abgerundet

Fitness basic/TK Konzept

Zu Beginn werden Ihnen verschiedene Themen rund um die Fitness in Theorie und Praxis vermittelt. Mit Aerobicsequenzen nach Musik und

spielerischen Übungen bringen Sie sich in Schwung, stärken Ihr Herz-Kreislauf-System und fördern Ihre Koordination

Rücken basic/TK Konzept

Verschiedene Themen rund um den Rücken in Theorie und Praxis erwarten Sie in diesem Kurs. Spezielle Übungen und ein gezieltes Zirkeltraining runde das Rückenprogramm ab.

Rücken plus/TK Konzept

Zu Beginn werden Ihnen verschiedene Themen rund um den Rücken in Theorie und Praxis vermittelt "Rücken plus" ergänzt die gelernten Inhalte mit einem gezielten gerätegestützten Training.

Pilates

Es erwartet Sie ein ausgewogenes, herausforderndes und gesundes Ganzkörpertraining. Mit der Pilates-Technik soll der Körper für die Belastungen des persönlichen Lebens, z.B. im Beruf, im Sport oder in der Familie gekräftigt und beweglich gemacht werden.

Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson)

Bei der progressiven Muskelentspannung handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.

Stressmanagement

Stress was ist das eigentlich? Wie gehe ich damit um? Lernen Sie hier verschiedene Techniken im Umgang Thema Stress kennen.