

## Kursplan der Gymnastikabteilung beim VfL und Kursbeschreibungen

Uhrzeit\Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 Uhr		Rückenfit mit	Powermix	Fit ab 50 mit	Bodystyling mit
9.30 Uhr		Susanne	mit	Susanne	Silke
10.00 Uhr		Rückenfit mit	Melanie	(10.15 bis 11.45 Uhr)	Pilates mit
10.30 Uhr		Susanne		Yoga mit Katja	Claudia
11.00 Uhr					
11.30 Uhr					
12.00 Uhr					
18.00 Uhr	Fit ab 50 mit	Rückenfit mit	18.00 bis 19.30 Uhr)	Bodyfit	
18.30 Uhr	Manuela	Silke	Drums Alive	mit	
19.00 Uhr	Fitness und		mit Silke	Hanna	
19.30 Uhr	Relax mit		Bodyshaping	Skifit	
20.00 Uhr	Manuela		mit Oxana	mit	
20.30 Uhr				Uwe	
21.00 Uhr					

Unsere Kurse lassen sich in vier Kategorien einteilen:

### I. Power-Kurse zur Verbesserung von Kondition und Kraft: ■

- Fitness und Relax: Nach einem etwa 30-minütigen Aufwärmteil zu mitreißender Musik aus Aerobic-elementen werden die großen Muskelgruppen des Körpers (Bauch, Beine, Rücken, Po, Arme) gekräftigt. Die letzten 20 Minuten erfolgt ein ausgiebiges Dehnungs- und Entspannungsprogramm.

#### - Powermix/

##### Bodyfit:

Die erste Hälfte des Kurses besteht aus einem Ausdauertraining mit dem Step. In der zweiten Hälfte der Stunde werden die großen Muskelgruppen des Körpers (Bauch, Beine, Rücken, Po, Arme) gekräftigt und am Ende gedehnt.

- Drums Alive: Drums Alive® macht Spaß und baut Stress ab. Eine Stunde Drums Alive® ist genau das Richtige, um den Alltag zu vergessen und Freude im Eigenen Tun zu bekommen. Es ist möglich sich so richtig auszutrommeln und allen Energien freien Lauf zu lassen. Dabei ist Drums Alive® nicht nur ein Programm mit Power sondern hat manchmal auch ruhige Konzeptinhalte, zum Beispiel Wellness Beats. Drums Alive® trainiert nicht nur einzelne Körperpartien sondern den ganzen Körper und spielt dabei viel mit koordinativen Aspekten der Muskulatur und des gesamten Bewegungsapparates.

- Bodyshaping/

Bodystyling: Ziel dieser Kurse ist ein intensives Ausdauer- und Muskeltraining zur Musik und mit Kleingeräten. Durch gezieltes Training wird der Körper in Form gebracht und Fett verbrannt. Es werden die großen Muskelgruppen, insbesondere Bauch, Beine, Rücken, Arme und Po, trainiert.

- Skifit: Passend zum Winter wird die Gruppe in diesem Kurs auf den Wintersport vorbereitet. Zu mitreißender Musik findet zuerst ein Aufwärm- und Ausdauertraining statt, dann werden die großen Muskelgruppen des Körpers (Bauch, Beine, Rücken, Po, Arme) im Hinblick auf deren Beanspruchung beim Wintersport gekräftigt.

## II. Kurse für den Rücken zur Kräftigung der ganzen Rumpfmuskulatur:



- Rückenfit: Hier wird der Rücken auf angenehme und effektive Weise gestärkt. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die Körperhaltung und die Flexibilität der Wirbelsäule mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen verbessert. Zusätzliche Entspannungsübungen lockern die Muskulatur und wirken gegen Spannungsschmerzen. Mitmachen können alle, die nicht an einer akuten Störung der Wirbelsäule leiden.

### III. Body und Mind:

- Pilates: Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das eine Balance herstellt zwischen Kraft und Flexibilität und sowohl Körper als auch Geist gleichermaßen beansprucht. Durch Übungen zur Stabilisation der Körpermitte, zur Kräftigung der tief liegenden Bauch- und Rückenmuskulatur sowie des Beckenbodens trainieren wir eine aufrechte Körperhaltung, entlasten den Rücken und verbessern unsere Atmung und Konzentration.

- Yoga: YOGA ist ein altes indisches Übungssystem, welches Körper und Geist gleichzeitig beansprucht, trainiert und fördert. Die Kombination aus Körperübungen, Atemtechniken und Entspannungsphasen, verbindet Körper, Geist und Seele in Harmonie.

### IV. Kurse für ältere Teilnehmer: - Fit ab 50

Ein Fitnessprogramm, das sich aus den drei Säulen Herz-Kreislauf--Training, Dehnen und Kräftigen sowie Entspannen zusammen setzt. Das Ziel dieser besonderen, „sanften“ Art von Aerobic ist es, Haltungsschwächen, Koordinationsdefizite, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht vorzubeugen. Zu flotter Musik werden Kleingeräte wie Therabänder, Gymnastikbälle und ähnliches eingesetzt.

Wer gerne flexibel sein möchte, kann einfach vorübergehend beim VfL eintreten und jeweils bis vier Wochen zum Quartalsende wieder kündigen. Der monatliche Gesamtbeitrag sind 18 €.

Wer nur einen Kurs besuchen möchte, kann sich gegen Zahlung von 45 € in der Geschäftsstelle (Binnenfeldredder 9, Öffnungszeiten Mo. & Do von 16.30 bis 18.30 Uhr und Mi. von 10 bis 12 Uhr; Telefon 040 724 10 280 oder Fax 040 724 10 281) verbindlich für 10 Wochen in Folge anmelden.