

Montag

Qi Gong

Qigong ist eine Technik des langsamen und konzentrierten Atmens und der langsamen, harmonischen Bewegungsabläufe. Studien belegen, dass Qigong der Gesunderhaltung und Vorbeugung einer Vielzahl von Krankheiten dient, z.B. bei Asthma oder Bluthochdruck. Durch den Einsatz des Tai Chi – Griffels, eines der ältesten Übungsgeräte, wird die innere Kampfkunst und der medizinische Effekt des Qigong positiv verstärkt. Der Übende erweitert seine Energiearbeit mit diesem Objekt außerhalb des Körpers. Dadurch unterstützt er die vorhandene innere Kraft. Griffel und Körper bewegen sich in einer Einheit. Das Dantien, das untere Energiezentrum, wird leichter wahrgenommen und aktiviert.

Funktionales Training

Funktionales Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

Dienstag

Tai-Chi-Chuan

Die vielen Formen des Tai-Chi-Chuan sind Bestandteile alter chinesischer Übungssysteme zur Selbstverteidigung, Gesundheitsvorsorge und Meditation. Der gesamte Bewegungsapparat wird kräftiger und elastischer, das Herzkreislaufsystem erfährt eine sanfte Unterstützung. Unterrichtet wird die 24er Pekingform.

Mittwoch

Allgemeine Fitness

Rückenschmerzen hat fast jeder irgendwann einmal. Das hängt häufig mit einem Mangel an Bewegung und körperlichen Aktivitäten zusammen. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger zum Thema Rückengesundheit. Ein funktionelles Training der gesamten Rumpfmuskulatur, eine Verbesserung der Grundausdauer und eine Stabilisation sowie Mobilisation der Wirbelsäule sind Inhalt dieses Kurses. Kleingeräte wie Theraband, Pezziball, Flexibar und andere kommen zum Einsatz. Eine Entspannungseinheit beendet jede Übungsstunde. Der Kurs ist ein Basiskurs, in dem besonders auf persönliche Einschränkungen wie Gelenksbeschwerden und andere Handycaps eingegangen wird. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie durch gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung und Stressbewältigung Rückenschmerzen gezielt vorbeugen und Ihr Wohlbefinden spürbar verbessern können.

Tabata

Tabata ist eine Form des High Intensity Intervall Trainings, auch unter der Abkürzung HIIT bekannt. Das Besondere an dieser Trainingsform ist, dass sich kurze, sehr anstrengende Trainingseinheiten und Erholungsphasen in schneller Folge abwechseln. So soll in vergleichsweise kurzer Trainingszeit ein deutlicher gesundheitlicher und die Fitness-steigernder Effekt erzielt werden.

Lauftreff (Nordic Walking)

Nordic-Walking am Mittwochabend ist der Klassiker: Bereits seit Gründung der Fitnessabteilung findet dieser Kurs zwischen Ostern und Oktober statt. Er begeistert durch eine vielfältige Streckenauswahl eine große Anzahl von männlichen und weiblichen Teilnehmern, die so schon außergewöhnliche Ein- und Ausblicke in die nähere Umgebung bekommen haben. Gelaufen wird in dieser netten Runde bei jedem Wetter.

Donnerstag

Kinderturnen

Spiel, Sport und Spaß für Kindergartenkinder. Im Mittelpunkt dieses Turnens stehen keine Sportarten, sondern vielmehr der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Experimentieren mit den verschiedensten Turn- und Alltagsmaterialien.

Hatha Yoga

Yoga für Gesundheit und Wohlbefinden. Hatha Yoga ist der populärste der Yogawege. Im Hatha Yoga wird mit dem Körper gearbeitet und insbesondere mit Hilfe von Atemübungen (Pranayama) und verschiedenen Stellungen (Asanas), die für mehrere Atemzüge gehalten werden. Damit wird nicht nur Kräftigung und Dehnung bewirkt, sondern die Asanas entwickeln auch ihre energetischen Wirkungen. Das Wort „Hatha“ besteht aus den Silben "Ha" und "Tha", welche folgende Bedeutungen haben: "Ha" bedeutet „Bemühung“, oder „Übung“, womit ausgedrückt wird, dass du selbst übst und dich selbst bemühst. "Ha" bedeutet auch Sonne und „Tha“ bedeutet Mond. Damit wird ausgedrückt, wie durch die Übungen des Hatha Yoga eine Aktivierung und Harmonisierung der Sonnen- und Mondenergien im Organismus stattfinden. Sonnenenergie steht im Menschen für Zentrierung, mehr Energie und Selbstvertrauen. Die Mondenergie steht für Entspannung, Intuition und Feinfühligkeit. Hatha Yoga sorgt dafür, dass beides im Menschen stärker wird. Ha und Tha steht auch für die zwei Arten von Übungen im Hatha Yoga. Es gibt aktive, fordernde Übungen wie zum Beispiel der Sonnengruß, und es gibt entspannende, sanfte Übungen wie die Tiefenentspannung.