

Gesundheits- und Fitnesskurse

Aqua Fitness

Mischung aus Aqua-Aerobic, Aqua-Jogging und Wassergymnastik beansprucht das Herz-Kreislauf-System intensiv und ermöglicht eine große Bewegungsvielfalt.

MONTAG	17:45 – 18:30 Uhr	Antje Steiff
MONTAG	19:15 – 20:00 Uhr	Klaudia Schramm AB 24.6.24
MONTAG	20:00 – 20:45 Uhr	Klaudia Schramm AB 24.6.24
DIENSTAG	18:30 – 19:15 Uhr	Stefanie Dolland
DIENSTAG	19:15 – 20:00 Uhr	Stefanie Dolland
MITTWOCH	18:30 – 19:15 Uhr	Antje Steiff
DONNERSTAG	17:00 – 17:45 Uhr	Karin Taube
DONNERSTAG	18:30 - 19:15 Uhr	Hanna Warmbold
DONNERSTAG	19:15 – 20:00 Uhr	Hanna Warmbold

Hydro Power (Fortgeschrittene)

Fitnessstraining und Kräftigung im Wasser mit höherem konditionellem Anspruch und spritziger Musik. Aqua Fitness für Fortgeschrittene!

MITTWOCH	19:15 – 20:00 Uhr	Antje Steiff
----------	-------------------	--------------

Wassergymnastik basic

Besonders schonende Wassergymnastik auf die Teilnehmer abgestimmt, die bereits unter Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen leiden.

MITTWOCH	17:00 – 17:45 Uhr	Karin Taube
MITTWOCH	17:45 – 18:30 Uhr	Karin Taube

Wassergymnastik

Fitnessgymnastik im Wasser, schonend für die Wirbelsäule und den Gelenkapparat. Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Förderung der Beweglichkeit und der koordinativen Fähigkeiten.

MONTAG	18:30 – 19:15 Uhr	Antje Steiff
DIENSTAG	17:45 – 18:30 Uhr	Stefanie Dolland

Osteoporosesport

Gezielte Übungen zur Kräftigung sowie Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit durch Wassergymnastik und Gerätetraining.

DIENSTAG	09:45 – 11:45 Uhr	Ina Sturm / Sylvia Stadie	AB 02.07.24
----------	-------------------	---------------------------	-----------------------------

Ganzheitliches Rückentraining

Ein umfassendes Bewegungskonzept, das Fitness, Körperwahrnehmung und Tiefenatmung sowie neuromuskuläre Koordination verbindet. Kombiniert Stabilitätsübungen, Elemente aus Yoga, Pilates und der Feldenkrais-Methode® zu einem intensiven, entspannenden Trainingserlebnis.

MONTAG	18:00 - 19:00 Uhr	Torsten Bergold
MITTWOCH	09:45 – 10:45 Uhr	Torsten Bergold
MITTWOCH	11:00 – 12:00 Uhr	Torsten Bergold
MITTWOCH	19:00 – 20:00 Uhr	Torsten Bergold

Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode® verbessert auf ganzheitliche Weise körperliche und geistige Funktionen. Durch sanfte Bewegungsabläufe verfeinert sich das Zusammenspiel zwischen dem Nervensystem und der Muskulatur. Vorstellungskraft, Aufmerksamkeit und Kreativität verbessern sich.

DONNERSTAG	17:45 – 18:45 Uhr	Torsten Bergold
------------	-------------------	-----------------

Pilates

Im Vordergrund steht die Ansteuerung der stabilen Körpermitte durch die Aktivierung der tiefen Rumpfmuskulatur insbesondere der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Unabhängig vom Alter und der physischen Kondition kann die Methode von jedem praktiziert werden.

MONTAG	19:30 – 20:30 Uhr	Irina Mantey
DONNERSTAG	17:30 – 18:30 Uhr	Irina Mantey
DONNERSTAG	18:45 – 19:45 Uhr	Irina Mantey

Hatha-Yoga

Einfaches, angenehmes, ganzheitliches Üben mit individuell angemessenen Übungsprogrammen des Hatha-Yoga (Körperübungen, Atemübungen, Übungen des Geistes, Übungen für zu Hause und für das Leben.

DIENSTAG	19:30 – 21:00 Uhr	Angelika Jarolim
----------	-------------------	------------------

Kinder

Musikmäuse

Musik, Spiel und Tanz für Kinder mit begleitetem Elternteil.

FREITAG	15:30 – 16:05 Uhr	Therese Schlepper (1,5 bis 4 Jahre)
FREITAG	16:15 – 16:50 Uhr	Therese Schlepper (3 bis 5 Jahre)