

Kursprogramm

Gesundheit und Fitness

Kursangebote

1. Walking und Fitness

Sie erlernen die richtige Walktechnik, mit der Sie Ausdauer und Muskulatur auf schonende Art und Weise trainieren. Venen- und Beingymnastik sowie praktische Tipps zu diesem Thema runden das Programm ab. Mit Muskeltraining an modernen Fitnessgeräten, Entspannungsübungen sowie funktioneller Gymnastik mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen in vielfältiger Form halten Sie sich bei uns fit.

Kurstermin: dienstags 09.00 – 11.00 Uhr
Kursort: TG Stadion
Kursleitung: Elvira Lorenz, Diplom-Sportlehrerin

2. Wirbelsäulengymnastik I und II

Ein großer Teil der Bevölkerung leidet unter Beschwerden der Wirbelsäule und Verspannungen ihrer Muskulatur, die durch Fehlverhalten im Alltag ausgelöst bzw. verschlimmert werden. Durch gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Dehnung verkürzter Muskelgruppen, Mobilisation der Wirbelsäule, Haltungsschulung und Entspannung können Sie künftigen Beschwerden entgegenwirken oder bestehende Probleme vermindern.

Kurstermin: mittwochs 09.00 – 09.45 Uhr
und mittwochs 10.00 – 10.45 Uhr
Kursort: Gymnastikraum Jahnhalle
Kursleitung: Elvira Lorenz, Diplom-Sportlehrerin

3. Aqua-Funktionstraining für Frauen

Bedingt durch seine physikalischen Eigenschaften (z.B. Auftrieb und Widerstand) eignet sich das Medium Wasser ausgezeichnet zu einem intensiven, aber gelenkschonenden Ganzkörpertraining für jedes Alter. Ob ruhige Wassergymnastik am Rand, Wasser-Aerobic bei flotter Musik, Spiel und Spaß in der Gruppe, entspanntes Gleiten oder aktives Schwimmen: ein Angebot für alle Frauen, die etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun wollen.

Kurstermin: mittwochs 14.00 – 15.00 Uhr,
Kursort: Schwimmbad Gingen
Kursleitung: Elvira Lorenz, Diplom-Sportlehrerin

4. Fit am Morgen

Starten Sie mit „Fit in den Morgen“ frisch in den Tag. Dieser Kurs besteht aus einem Mix von Aerobic, Gymnastik und leichtem Krafttraining sowie entspannenden Übungen für die Seele. Durch viele verschiedene Übungen zu motivierender Musik werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessert.

Kurstermin: freitags 09.30 – 10.30 Uhr
Kursort: Gymnastikraum Jahnhalle
Kursleitung: Ute Neuburger, Fitnesstrainerin

5. Fit nach Pilates

Das Matten- und Gymnastiktraining wurde vor über 70 Jahren von Joseph H. Pilates entwickelt und ist ein einzigartiges System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint – der Körper wird insgesamt stromlinienförmiger. Die Pilatesmethode ist das Geheimnis von vielen Tänzern und Schauspielern.

Kurstermin: montags 20.00 – 21.00 Uhr
Kursort: Untere Jahnhalle
Kursleitung: Gwen König und Ute Wieselmann

6. Fünf Esslinger

Gäbe es eine Pille, die so viele gute Wirkungen hat, wie körperliche Bewegung... sie läge jeden Morgen auf dem Frühstückstisch.“

Denn: Herz, Muskeln, Knochen, Zuckerspiegel, Darm und natürlich die Seele – sie profitieren von regelmäßiger und richtiger körperlicher Aktivität.

Im Alter schwinden die Muskeln und Knochen. Das Tempo bestimmen wir mit regelmäßiger und richtiger Bewegung selbst. Es geht beim Üben also nicht um den sportlichen Wettkampf, sondern um „Haltbarkeit“. Mit den „Fünf Esslingern“ werden die wichtigsten Fitnesskomponenten auf sehr einfache Weise und ohne Hilfsmittel trainiert: Kraft, Schnelligkeit, Balance und Dehnbarkeit.

Kurs I montags 15.00 Uhr
Kursort: Gymnastikraum Jahnhalle
Kursleitung: Erika Schlumpberger-Hofmann
Lizenzierte Übungsleiterin P

7. Koronarsport (Herzsport)

Das Programm der Herzsportler umfasst im Wesentlichen folgende Punkte: Leichte Bewegungsphase, Belastungsphase, Ruhe- / Entspannungsphase. Sehr wichtig ist auch das "Pulsen", d. h. dass immer wieder der Puls der Teilnehmer gemessen und festgehalten wird, um eine optimale Trainingsbelastung für die einzelnen Sportler zu gewährleisten. Koronarsport findet immer unter kompetenter ärztlicher Aufsicht statt.

Kurstermin: donnerstags ab 17.45 Uhr
Dauer je Einheit 45 min
Kursort: Daniel-Straub-Realschulturnhalle
Kursleitung: Dr. Stephan Schweizer mit
lizenzierten Übungsleitern im
Koronarsport

8. Sport mit Diabetes

Die Vorteile der Bewegungs- und Sporttherapie für Diabetiker sind vielfältig. Durch regelmäßige Bewegung verbessern sich die Belastbarkeit, die Leistungsfähigkeit und die Stoffwechseleinstellung. Die Inhalte der Bewegungsprogramme greifen sowohl auf Elemente eines Ausdauertrainings, eines Muskeltrainings als auch auf spielerische Elemente zur Umsetzung von Sportspielen zurück.

Diese Übungseinheiten finden im Gegensatz zum Herzsport ohne Arzt statt. Es stehen aber auch hier die Ärzte der Helfensteinklinik für medizinische Fragen im Hintergrund zur Verfügung.

Kurstermin: mittwochs 19.00 – 20.00 Uhr
Kursort: Untere Jahnhalle
Kursleitung: Ulrike Schweizer-Ehrhardt
Diplom-Sportlehrerin

9. Skigymnastik

Unser Fitnessprogramm auch für Nichtskifahrer bestreiten wir im Winterhalbjahr von Oktober bis Mai. Die körperliche Fitness erlangen wir mit Kraftschulung, Ausdauertraining und Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen. Das volle Fahrvergnügen genießt nur, wer seine Muskeln gut trainiert hat und beweglich ist: Die sportliche Muskulatur muss aber sorgsam gehegt und gepflegt werden. Deshalb gilt für alle Ski-Stars und solche, die es werden wollen:

Schön im Training bleiben!

Kurstermin: freitags 19.15 – 20.45 Uhr
Kursort: Daniel – Straub - RS Halle
Kursleitung: S. Schreitmüller, U. Sihler
Übungsleiter Freizeitsport



10. ZUMBA®-Fitness

Spaß haben und dabei jede Menge Kalorien einfach „wegtanzen“, das ist **ZUMBA®**.

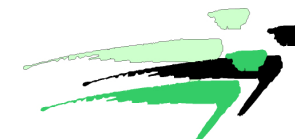
Das heißt also, dass man bei diesem Workout praktisch nebenbei Kalorien verbrennt, Herz und Kreislauf trainiert und den Körper strafft und formt. Im Vordergrund steht aber der Spaß an der Bewegung zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue und Samba. Der Kurs eignet sich für Männer und Frauen aller Altersklassen und erfordert keine Vorkenntnisse. Hauptsache: Sie bewegen sich mit viel Spaß zur Musik!

Kurstermine: mittwochs 19.00 Uhr
Dauer je Einheit 60 min
Kursort: Pestalozzturnhalle
Kursleitung: Mario Rapisarda
ZUMBA®-Instructor

In Zusammenarbeit mit der **...[VHS]!**
Geislingen / Steige



**Gemeinsam
ein starkes Team!**



TG Geislingen



...[VHS]!
Geislingen / Steige

