

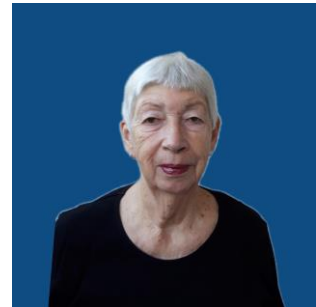


**Ansprechpartnerin für Fitness und Gesundheitssport:**

**Jutta Krenz**  
0170/6165709  
juttakrenz@gmx.de

**Felizitas Josten**  
Übungsleiterin

Dienstag 17.30-18.30 Uhr (kleiner Saal)  
**Fitness- und Gesundheitssport**  
„Vital im Alter“ (60 - 80+)



Nach dem Aufwärmen und dem Austausch von Neuigkeiten geht es zur Sache. Bei Musik heißt es dann dehnen, anspannen, lockern. Konzentration und Koordination stehen auch auf dem Programm. Wir benutzen die unterschiedlichsten Turnutensilien wie Hanteln, Reifen, Bälle und vieles mehr. Wenn es das Wetter zulässt, dann gehen wir auch gerne einmal an die frische Luft - auf den Mehrgenerationenweg.

---

**Jutta Krenz**  
Übungsleiterin

Montag 18.00-19.00 Uhr  
**Kick-Box-Fitness/Athletiktraining**  
Für Männer und Frauen jeden Alters



Kraftausdauertraining, Muskelaufbau oder einfach nur Dampf ablassen? Warum nicht alles in einem!

Elemente aus dem Thai-Bo („Schattenboxen“) - Punches, Jabs und Kicks zu schneller Musik lassen Laune und Puls steigen.

Die kraftvollen Bewegungsabläufe kommen ohne komplizierte Schrittkombinationen aus und sind für jedermann leicht nachvollziehbar.

Zirkeltraining kommt bei uns auch nicht zu kurz und der ganze Körper wird gestählt.

---

**Elisabeth Thiele**  
Übungsleiterin

Montag 19.00-20.00 Uhr  
**Lat-Elli-Dance-Fitness**



Der Kurs „LatElli-Latin Dance Workouts by Elli“ verbindet Aerobic mit lateinamerikanischen Tänzen wie z.B. Salsa, Merengue, Reggaeton, Mambo, Cumbia, Hip Hop oder House Beats.

Die Tanz- und Schrittbewegungen sind problemlos zu erlernen und zielen auf spezifische Körperregionen und Muskelgruppe ab, z.B. Po, Beine, Arme, Oberkörper, Bauchmuskeln und natürlich - das Herz.

Der Kurs kombiniert schnellere und langsamere Rhythmen, Bewegungsabläufe und Intensitätsstufen zu einem dynamischen, effektiven Fitnessworkout.

Mit einer optimalen Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau werden Ausdauer, Balance und Koordination verbessert sowie die Fettverbrennung ordentlich gepusht.

Bis auf eine Portion Spaß am Tanzen, sind keine Tanzkenntnisse erforderlich.

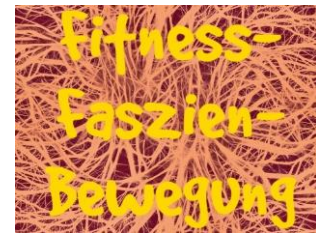
**Tanz als internationale Körpersprache vereint Gefühl und Geist, Seele und Körper zu einer Einheit.**

---

**Andrea Schäfer**  
Übungsleiterin / Gymnastiklehrerin /  
Rückenschullehrerin / Faszientrainerin



Montag 9.45-11.15 Uhr  
**Fitness-Faszien-Bewegung –  
rundum fit  
und beweglich**  
(Vital, elastisch, dynamisch im Alltag bis  
ins hohe Alter)



**Hier die drei Säulen dieser Trainingsstunde in Kurzbeschreibung:**

**Fitness:**

Als Fitnessstraining werden freizeitsportliche Aktivitäten bezeichnet, die dazu dienen, die Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit (Fitness) zu erhalten oder zu verbessern. Aerobes Ausdauertraining (Aerobic, Laufen, Intervalltraining etc.) bildet einen Schwerpunkt des Fitnessstrainings. Es wirkt sich positiv auf das Herzkreislaufsystem aus, verhindert bzw. wirkt sich günstig auf Diabetes aus und kann zusammen mit richtiger Ernährung das Gewicht reduzieren.

**Faszien:**

Wer in Alltag und Sport beweglich, vital und schmerzfrei bleiben will, sollte etwas für sein Bindegewebe tun! Diese Erkenntnis gilt mittlerweile in Physiotherapie, Sportwissenschaft und Medizin als anerkannt. Denn in den letzten Jahren hat sich hier enorm viel getan. Das muskuläre Bindegewebe spielt eine große Rolle für Wohlbefinden, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit: Die sogenannten Faszien übertragen die Kraft der Muskeln, kommunizieren mit dem Nervensystem, dienen als Sinnesorgan, sorgen für Schutz und Stoffaustausch der inneren Organe und bilden die Grundlage für eine schöne Körperform.

**Bewegung:**

Mit entsprechender Musik untermalt werden abwechslungsreiche Bewegungsprogramme aus den Bereichen Aerobic, Gymaerobic, Pilates, Kondition, Koordination, Dehnen, Faszien, Ballett, Tanz etc. miteinander verknüpft. Gewöhnliche und außergewöhnliche Handgeräte fördern den Spaß an einer vielfältigen, ganzheitlichen Bewegung. Verschiedene Entspannungstechniken kommen ebenso zum Einsatz.

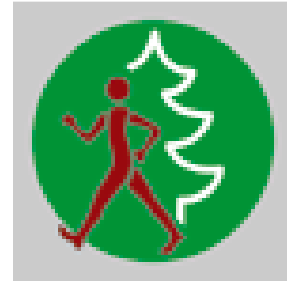
**Für alle Frauen, welche Fitness und ganzheitliches Körperbewußtsein für sich neu entdecken wollen!**

Helferin: **Marietta Jantos**

Montag 8.15 - 9.15 Uhr &  
Mittwoch 8.15 - 9.15 Uhr

**Walking**

Treffpunkt: Waldrand am Waldrain



Egal wie fit Sie sind - Walking ist ein maßvoller Gesundheitssport für Jung und Alt. Regelmäßiges Walken hilft gegen Streß, Übergewicht, Depressionen, Rückenbeschwerden, - steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit und harmonisiert zugleich das Herz-Kreislauf-System.

Auch wer abnehmen will, ist mit Walking auf dem richtigen Weg, denn beim Walken in der entsprechenden „Pulszone“ baut der Körper gezielt Fettdepots ab.

Spaß an der Bewegung erleben und Ausdauer trainieren - mit wenig Einsatz kann viel erreicht werden.

Gewalkt wird jede Woche, auch in den Ferien und bei jedem Wetter!

Montag 18.00 - 19.00 Uhr  
**Gym/Aerobic**



Gym/Aerobic ist für jedes Alter, geeignet auch für Personen mit Rückenproblemen, Übergewicht etc.

Gym/Aerobic ist ein spezielles Ausdauertraining zur Steigerung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems sowie der Koordination mit Musik.

Aerobic hat sich bis in die heutige Zeit bewährt und ist nach wie vor beliebt. Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik.

Die Grundelemente sind hauptsächlich Kondition und Koordination. Die in einer Choreografie zusammengestellten Übungen sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz, mittlerweile auch mit Gymnastikgeräten (Theraband, Gewichtshanteln, Reifen, Aerobar etc.)

Dadurch ergeben sich neue gymnastische Aerobicvarianten wie z.B. Ballaerobic, Hulaerobic, Aerobarobic etc. Diese fließen in unsere Gym/Aerobic mit ein, sind leicht erlernbar und dienen dazu, unseren Körper vielfältig zu trainieren.

In unserer Aerobicstunde gilt Low-Impact (engl. „geringe Belastung“):

Dies bedeutet Schrittmuster, bei denen immer ein Fuß Bodenkontakt behält und immer vollständig abgerollt wird.

**Dadurch können in dieser Aerobicstunde auch Personen mit Rückenproblemen, Übergewicht etc. teilnehmen.**

Dienstag 9.00 - 10.00 Uhr  
&  
Mittwoch  
18.00 - 19.00 Uhr + 19.15 - 20.15 Uhr  
**Die neue Rückenschule**



**„Locker und aktiv – der beste Weg zu Rückengesundheit“.**

Um für die Hauptursachen von Rückenproblemen nachhaltige Lösungsansätze zu bieten, wurde ein ganzheitlicher, so genannter bio-psycho-sozialer Ansatz für die Neue Rückenschule entwickelt.

Die neuen Methoden zielen ab auf die Animierung der Teilnehmer zu **regelmäßiger körperlicher Aktivität, dem Abbau von psychischen Überbelastungen und einer veränderten Einstellung zu Rückenschmerzen.**

Der Rücken soll bei Beschwerden nicht vorrangig geschont, sondern fortlaufend sanft weiterbewegt werden. Wissenschaftlich überholt gilt die Unterscheidung in falsche und richtige Körperhaltungen.

**Zukünftig steht das vielfältige, dynamische Bewegungsverhalten im Vordergrund.**

Anhand dieser neuen Erkenntnisse der Wissenschaft möchte ich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einem bewegten Lebensstil führen.

**Radfahren** ist besser als Autofahren und **Treppensteigen** besser als den Fahrstuhl zu benutzen. Die tägliche Muskelpflege, bestehend aus Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen, wird zur Normalität.

Ich zeige den Teilnehmer/innen Möglichkeiten auf, wie individuelle physische und psychosoziale Gesundheitsressourcen besser genutzt werden können und weitere gesundheitsfördernde Aktivitäten gefunden und in den Alltag integriert werden können. Um all dies zu vermitteln kommen verschiedene Gymnastikgeräte zum Einsatz sowie das Spiel mit dem eigenen Körpergewicht. Damit ist jedem Teilnehmer/innen die Möglichkeit gegeben, eigene individuelle Bewegungen für sich zu finden und diese in ihren Alltag zu integrieren.