



Stundenbeschreibung 2011/2012 von A-Z

Aktiv Bewegt: Ein Programm nur (!) für Einsteiger! Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden gezielt geschult und verbessert.

Bauch-Bein-Po: Eine klassische Kräftigungsstunde, die für Jedermann/frau geeignet ist. Nach einem kurzen Aufwärmteil werden ganz gezielt Bauch, Beine und Po gekräftigt. Zum Ausklang der Stunde wird die Muskulatur gedehnt.

Bauch-Bein-Po XL: Mehr Zeit für Kraft- und auch HerzKreislauftraining. Nach einem verlängertem Warm Up geht es ans gezielte kräftigen von Bauch, Beinen und Gesäßmuskulatur. Diese Einheit dauert 75 Min.!

BodyArt: BodyART sieht den Menschen aus der Verbindung von Körper, Seele und Geist - die innere Haltung spiegelt die Äußere wieder. Das Ziel ist das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung. Es steht nicht der einzelne, sondern viele Muskeln zur gleichen Zeit im Vordergrund um gezielt in die Tiefe zu arbeiten und zurück zur ursprünglichen Bewegung zu gelangen.

Body-Toning: Eine ultimative Kräftigungsstunde für den ganzen Körper. Nach dem Aufwärmen wird mit Hilfe von Zusatzgeräten (Hanteln, Steps, Manschetten, Therabändern) der gesamte Körper gekräftigt. Kräftigungstraining gegen einen Widerstand wirkt vorbeugend gegen Osteoporose, Gelenke werden stabilisiert und geschützt und man erzielt eine verbesserte Körperhaltung. Zum Schluss der Stunde wird ausgiebig gedehnt.

Dance-Aerobic: In dieser Einheit werden klassische Aerobic-Schritte mit tänzerischen Elementen gemixt. Groovige Musik und Spaß stehen dabei im Vordergrund! Schwitzen bei variantenreichen Tanzschritten und guter Stimmung! Let's have fun!

Eltern-Kind-Turnen: Die 0 bis 4-jährigen Kinder werden von Mutter und/oder Vater/Oma... begleitet und erfahren dadurch mit vertrauten Personen erste Bewegungen, Kinderlieder und -reime in ungewohnter Umgebung. Auch das Erkennen und Beobachten anderer Kinder unterstützt die Entwicklung sozialer Kompetenz. Die grobe Koordination wird spielerisch entwickelt. Bewegungslandschaften fördern Motorik, Gleichgewichtssinn und den Spaß am Klettern. Abwechslung und Vielfalt beleben die Neugier und die Lust an der Entdeckung von Neuem.

Fatburning: Eine Herz-Kreislaufstunde mit geringerer Intensität (keine Sprünge) als bei Aerobic. Nach dem Aufwärmen gibt es zu cooler Musik eine fetzige Choreographie, bei der der Spaß im Vordergrund stehen soll. Ganz nebenbei wird geschwitzt und Kalorien verbrannt. Cool Down und ein kurzer Stretch lassen diese Stunde ausklingen.



Hip Hop Dance: Hip Hop stellt die ideale Möglichkeit dar seinen natürlichen Bewegungsdrang auszuleben und dabei sowohl sein Körper-, als auch Selbstbewusstsein zu stärken. Dabei werden zu passenden Beats in einfachen Schrittkombinationen Rhythmusgefühl und Koordinationsfähigkeit trainiert, wobei natürlich Spaß und Gruppendynamik im Vordergrund stehen.

Jiu-Jitsu: Jiu-Jitsu ist japanisch und bedeutet soviel wie „Wissenschaft von der Nachgiebigkeit“ oder auch „Sanfte Kunst“. Es ist ein umfassendes Kampfsystem, bei welchem Wurftechniken, Grifftechniken und Schlagtechniken eingesetzt werden können. Jiu Jitsu ist die Kunst, durch Nachgeben bzw. Ausweichen mit der Kraft des Angreifers zu siegen, oder ökonomischer ausgedrückt: Mit geringstem Aufwand den größtmöglichen Nutzen zu erzielen und beinhaltet alles, was eine moderne Selbstverteidigungs- und Mattenkampfsportart heute ausmacht.

Kinderturnen: Die Koordination der 4-6jährigen wird verfeinert, der soziale Umgang erlebt mit dem Fortschreiten der Sprachentwicklung neue Bereiche. Spielerisch erlernen die Kinder Grundformen des Turnens wie Purzelbaum und Rollen. Neben Bällen, Springseil, Reifen kommen klassische Turngeräte wie Kasten, Sprossenwand, Ringe und Trampolin zum Einsatz. Auch die Musik kommt dabei nicht zu kurz. Die Kinder erlernen sich zur Musik zu bewegen, einfache Schrittkombinationen und Tänze.

Kinesiologie: Ist die Lehre von der Bewegung. Atem- und Bewegungsübungen werden erlernt um Blockaden der Lebensenergie zu erkennen und aufzulösen. Zentrierung, Balance, Koordination und das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften sind wesentliche Bestandteile dieser Einheit. Die gelernten Übungen können mühelos zu Hause weiter geübt werden. Sie dienen der Gesundung des Körpers sowie der Emotionen.

Musikgymnastik (Mugy): Musikgymnastik ist ein guter Mix aus Herz-Kreislauftraining und Kräftigung. Nach dem Aufwärmen folgt ein kurzes Herz-Kreislauftraining (mit oder ohne Schrittkombinationen). Danach werden die Hauptmuskelgruppen (Arme, Rumpf, Beine) gekräftigt. Zum Ausklang der Stunde wird gedehnt. Eine ideale Stunde zum allgemein besseren Wohlfühlen und zum Kennen lernen von Schrittkombinationen.

Musikkondition:* Eine Herausforderung sowohl an ihre Kondition, als auch an ihre Kraft. Nach dem Aufwärmen folgt ein Herz-Kreislauftraining (ohne Schrittkombinationen) mit viel Laufen und Springen. Danach werden die Hauptmuskelgruppen (Arme, Rumpf, Beine) mit Kleingeräten wie Hanteln oder Therabändern gekräftigt. Zum Ausklang der Stunde wird gedehnt.

Nordic-Walking: Das ist Walken, Stretching und Krafttraining mit Stöcken – ein Ganzkörpertraining, das für Jedermann/frau geeignet ist. Die Einheit dauert ca. 1 ½ Stunden.

NIA: Nia ist ein ganzheitliches Fitness-Konzept, bei dem die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht. Schmerz und Leistungsdenken kommen bei Nia nicht vor. Nia trainiert auf schonende Weise den Körper und bringt seelisches Wohlbefinden. Nia verbindet Schwitzen und Lächeln, Anstrengung und Leichtigkeit, Kraft und Anmut, Bodenständigkeit und Free Spirit. Nia wird barfuss getanzt und es kann vorkommen, dass man sich am Ende der Stunde auch am Boden bewegt.

Osteoporose-Gymnastik: Gemeinsam dem Knochenschwund **vorbeugen!** Durch sanfte, gezielte Kräftigung gegen einen Widerstand werden unsere Muskeln gekräftigt und gestärkt. Dadurch ergibt sich nicht nur ein besserer Schutz unserer Gelenke, sondern auch eine verbesserte Einlagerung von Kalzium im Knochen. Regelmäßige Bewegung ist ein wichtiger Aspekt zur Vorbeugung gegen den Knochenschwund.

Pilates: ist ein schonendes, ganzheitliches Training, bei dem Körper und Geist vereint werden. Durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen wird vor allem die tiefer liegende Muskulatur gekräftigt. Muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen. Durch die Koordination von Atmung und Bewegung gelangt man zu einem neuen Körperbewusstsein. Erlernen sie in dieser Basic Stunde anhand von einfachen Übungen die Pilates Prinzipien.

Power-Wirbelsäule: In dieser Stunde wird ebenfalls ganz gezielt die Muskulatur rund um unsere Wirbelsäule gekräftigt bzw. gedehnt. Im Unterschied zur Wirbelsäulengymnastik wird im Rhythmus zur Musik gearbeitet bzw. kann auch hin und wieder ein Zirkel aufgebaut werden.

Qi Gong: In dieser Einheit lernen sie ihr Qi (=Energie) bewusst kennen. Eventuelle Blockaden können durch regelmäßige Anwendung von bestimmten Übungen aufgelöst werden. Man fühlt sich entspannter und gesünder.

Selbstverteidigung: Auf Basis der breiten Palette, die uns das Jiu Jitsu bietet (jedoch ohne Würfe), eigens auf die persönliche SVT abgestimmte, einfache Techniken: Tritt-, Schlagtechniken, Abwehren von Angreifern unter Zuhilfenahme von vertrauten Gegenständen des täglichen Lebens (Handtasche, Schlüsselbund, Regenschirm etc.) Situationstraining, Theorie, auf besonderen Wunsch kann auch das richtige Fallen bzw. Stürzen erlernt werden. Es ist keine besondere körperliche Fitness vorausgesetzt und ist daher für alle Altersstufen (Schüler bis Pensionist) zu empfehlen.

Step Basic: Ideales Herz-Kreislauftraining mit geringerer Gelenkbelastung als beim Laufen. Durch Auf- und Absteigen auf eine höhenverstellbare Stufe werden gleichzeitig auch Gesäß und Oberschenkel gekräftigt. Lernen Sie in dieser Stunde die Grundschriffe kennen und machen Sie sich mit einfachen Schrittkombinationen vertraut. Zum Schluss der Stunde wird vor allem die Beinmuskulatur gedehnt.

Step-Aerobic:* Sie sind bereits vertraut mit den Step-Grundschriffen? Na dann nichts wie ab in diese Herz-Kreislaufstunde bei der einer fetzigen Choreographie mit Mambo und Cha-Cha-Cha nichts mehr im Wege steht.

Thai-Bo: Eine bunte Mischung aus Aerobic- und Kampfsportelementen ergibt ein ultimatives Herz-Kreislauftraining bei dem jede Menge Kondition aufgebaut wird. Erlernen Sie in dieser Stunde die Technik der Grundschriffe und verbrauchen Sie ganz nebenbei eine Menge Kalorien.

Tai Chi: ist eine alte chinesische Bewegungsmethode, die zur Aufrechterhaltung der Gesundheit dient. Hier wird die Pekingform, die von der Volksrepublik China für das Volk zusammengestellt wurde, unterrichtet. Die Bewegungen sind langsam, rund und fließend und daher für Menschen jeden Alters geeignet. Bei regelmäßiger Anwendung wird die Widerstandskraft gestärkt, der Körper vitalisiert und die eigene Körpermitte gefunden.

Video Clip Dance: ist eine Tanzform, bei der Choreographien mit der Musik von bekannten Tanzvideos aus MTV und VIVA erarbeitet werden. Es beinhaltet verschiedene Tanzstile wie Show Dance, Jazz Dance oder Hip Hop und setzt sich aus einem intensiven Warm-up, den neuesten Schrittkombinationen und einem gemütlichen Cool Down zusammen.

Wirbelsäulengymnastik (WS): Unsere Wirbelsäulengymnastik soll **präventiv** vor eventuellen Haltungsproblemen schützen. Nach dem Aufwärmen wird bei nicht zu lauter Musik im körpereigenen Rhythmus die Wirbelsäule mobilisiert bzw. die Muskulatur rund um unsere Wirbelsäule (Bauch, Rücken, Gesäß) gekräftigt und gedehnt, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen.

Wirbelsäule Soft: In dieser Einheit wird besonderes Augenmerk auf körpergerechte, natürliche und gelenkschonende Bewegungen gelenkt. Sanftes mobilisieren der Wirbelsäule und aller anderen Gelenke im Körper, Muskelkräftigung, Dehnungen, Entspannung stehen im Mittelpunkt dieser Einheit, mit einem kleinen Anteil an "traditionellen" Kräftigungsübungen – auf jeden Fall aber mit Spaß und mit einem Augenzwinkern!

Wirbelsäule & Beckenboden: Ein kräftiger und gesunder Beckenboden bietet allen inneren Organen Halt. Er kann zu einem positiven Körpergefühl entscheidend beitragen und eine gesunde Haltung fördern. Kurzum: Ein gesunder Beckenboden ist Kraftzentrum für den gesamten Körper und liegt an der Basis unserer Wirbelsäule. In dieser Einheit geht es darum, Kraft von innen her zu entwickeln, so dass wir unsere Organe schützen und unsere Wirbelsäule sich in ihrer natürlichen Form aufrichten kann.

Wirbelsäule & Stretch (100 Min.): Diese Einheit ist für all jene gedacht und geeignet, die ihren Körper besser kennen lernen wollen. Neben der Kräftigung der Muskulatur rund um unsere Wirbelsäule wird hier auch der Dehnung und der Entspannung große Aufmerksamkeit geschenkt. 100 Minuten um zu innerer Ruhe und mehr Entspannung zu kommen.

Wohlfühlgymnastik: Sich wohl fühlen und das Gefühl haben, Gutes für sich und seinen Körper getan zu haben, das ist das Motto dieser Einheit. Egal ob Neueinsteiger oder reiferes Alter, in dieser Stunde wird genau auf diese speziellen Bedürfnisse eingegangen. Sanftes Herzkreislauftraining, viel Mobilisieren und Dehnen, Koordination und Balance schulen, aber auch etwas Kraft tanken und entspannen. Das Motto lautet: Spaß und Freude an der Bewegung finden.

Yoga: Bei Chi Yoga handelt es sich um einen fließenden Hatha Yoga Stil, bei dem die Wirbelsäule als zentrales Element der Aufrichtung im Mittelpunkt steht. Die wellen- und spiralförmigen Bewegungen nähren unsere Gelenke anstatt sie unnötig zu belasten. Chi kann übersetzt werden mit Energie oder Lebenskraft. Die fließende Kraft also, die alles Lebendige durchströmt. Die Übungen im Chi Yoga stärken unsere Lebenskraft, fördern die Gesundheit, das Selbstvertrauen und die Flexibilität. Atmung, Bewegung und Konzentration verschmelzen und lassen einem bei sich Selbst ankommen.

Zumba: Für alle geeignet! eine Verschmelzung von lateinamerikanischer Musik und internationaler Musik. Die Übungen sind eine Kombination von Aerobic und einfachen Tanzschritten aus Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hip-hop. Die Tanzschritte sind leicht nachzutun und jeder kann sofort mitmachen.

Zumba Special: Mit den gleichen lateinamerikanischen Musikstilen und den typischen Zumba-Moves werden in dieser Einheit zusätzlich noch bestimmte Muskelgruppen gezielt gekräftigt und geformt. Gute Laune und hoher Kalorienverbrauch sind auch hier garantiert.

* für Fortgeschrittene

