

Fitnesskurse

1 Fitness und Ausdauer für Frauen

Dieser Kurs soll Frauen vormittags Gelegenheit geben, mit gezielten Übungen nach Musik ihre Fitness und Ausdauer zu trainieren. Jede Kursstunde endet mit ruhigen Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Kursleitung: Christine Knudsen

Kurs 1.1: Beginn 29.01.18 Montag, 9.00 - 10.00 Uhr
7 x Mitgl. € 29,40/Nichtmitgl. € 42,00

Kurs 1.2: Beginn 09.04.18 Montag, 9.00 - 10.00 Uhr
10 x Mitgl. € 42,00/Nichtmitgl. € 60,00

2 Stepp-Aerobic

Stepp-Aerobic, die Aerobic mit der dritten Dimension - der Höhe - ist vielseitig, Gelenk schonend und ein optimales Training für Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Mit der Stepp-Aerobic werden Sie ein neues Bewegungsprogramm kennen lernen und vor allem viel Spaß haben.

Kursleitung: Nati Hachmeister

Kurs 2.1: Beginn 09.01.18 Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr
9 x Mitgl. € 37,80/Nichtmitgl. € 54,00

Kurs 2.2: Beginn 10.04.18 Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr
10 x Mitgl. € 42,00/Nichtmitgl. € 60,00

3 Rückengymnastik 1

Dieser Kurs beinhaltet funktionelle Gymnastik mit Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Rumpf-, Schulter- und Nackenmuskulatur sowie Übungen für die Beine, um Knie- und Hüftbeschwerden zu vermeiden. Beendet wird jede Stunde mit einer Entspannungsform.

Kursleitung: Christine Knudsen

Kurs 3.1: Beginn 31.01.18 Mittwoch, 9.00 - 10.00 Uhr
7 x Mitgl. € 29,40/Nichtmitgl. € 42,00

Kurs 3.2: Beginn 04.04.18 Mittwoch, 9.00 - 10.00 Uhr
12 x Mitgl. € 50,40/Nichtmitgl. € 72,00

4 Rückengymnastik für Frauen

Haltungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen zur Stärkung der Muskulatur des gesamten Halteapparates und zur Verbesserung des Wohlbefindens sowie verschiedene Entspannungstechniken sind der Schwerpunkt dieses Kurses.

Kursleitung: Ingrid Bergmann

Kurs 4.1: Beginn 11.01.18 Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
8 x Mitgl. € 33,60/Nichtmitgl. € 48,00

Kurs 4.2: Beginn 05.04.18 Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
9 x Mitgl. € 37,80/Nichtmitgl. € 54,00

5 Fitness- und Rückengymnastik für Männer

Neben der Verbesserung der allgemeinen Fitness soll besonders die gesamte Haltemuskulatur rückengerecht gekräftigt bzw. gedehnt werden. Entspannungstechniken runden das Programm ab.

Kursleitung: Ingrid Bergmann

Kurs 5.1: Beginn 11.01.18

8 x

Kurs 5.2: Beginn 05.04.18

9 x

Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr

Mitgl. € 33,60/Nichtmitgl. € 48,00

Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr

Mitgl. € 37,80/Nichtmitgl. € 54,00

13 Tai Chi und Qigong

Ein Weg zur Entspannung und Körperwahrnehmung.

Qigong ist eine Selbstübungsmethode, die aus langsamen und weichen Übungen und Bewegungen besteht. Dadurch werden die eigenen Lebenskräfte mobilisiert und Körper und Geist wieder in Harmonie gebracht. Organfunktionen und Stoffwechsel werden durch Atem- und Meditationsübungen reguliert.

ACHTUNG: Dieser Kurs findet bis zum 23.04.18 statt (Osterferien kein Kurs).

Kursleitung: Jürgen Cappelmann

Für Anfänger

Kurs 13.1: Beginn 08.01.18

10 x

Für Fortgeschrittene

Kurs 13.2: Beginn 08.01.18

10 x

Montag, 18.00 - 19.00 Uhr

Mitgl. € 42,00/Nichtmitgl. € 60,00

Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

Mitgl. € 42,00/Nichtmitgl. € 60,00

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

6 Haltung und Bewegung –individuell

Hauptschwerpunkt dieses gemischten Kurses sind gezielte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur des gesamten Körpers. Außerdem soll der allgemeine Fitnesszustand verbessert werden.

Kursleitung: Anja Jagdhuber

Präventionskurs

Kurs 6.1: Beginn 04.01.18

10 x

Kurs 6.2: Beginn 04.01.18

9 x

Kurs 6.3: Beginn 05.04.18

10 x

Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Mitgl. € 42,00/Nichtmitgl. € 60,00

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Mitgl. € 42,00/Nichtmitgl. € 60,00

Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Mitgl. € 42,00 /Nichtmitgl. € 60,00

7 FITMIX

In dieser gemischten Gruppe soll neben der Verbesserung der allgemeinen Fitness besonders die gesamte Haltemuskulatur rückengerecht gekräftigt werden. Verschiedene Entspannungstechniken runden das Programm ab.

Kursleitung: Sandra Mahl

Präventionskurs

Kurs 7.1: Beginn 09.01.18

9 x

Kurs 7.2: Beginn 10.04.18

9 x

Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Mitgl. € 37,80/Nichtmitgl. € 54,00

Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr

Mitgl. € 37,80/Nichtmitgl. € 54,00

8 Stabilität aus der Mitte

Das Training beinhaltet Übungen zur Steigerung der Konzentration, Koordination und Kondition. Die Muskeln werden entspannt, trainiert und gedehnt. Insbesondere wird die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule trainiert.

Der ganze Körper wird gekräftigt und stabilisiert. Die Übungen zeichnen sich durch ihre große Variabilität aus und lassen sich leicht wiederholen.

Kursleitung: Sandra Mahl

Präventionskurs

Kurs 8.1: Beginn 09.01.18

9 x

Kurs 8.2: Beginn 10.04.18

9 x

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Mitgl. € 37,80/Nichtmitgl. € 54,00

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Mitgl. € 37,80/Nichtmitgl. € 54,00

9 Haltung und Bewegung -allgemein

Der absolute Schwerpunkt wird auf das Training der Rücken relevanten Muskeln gelegt. Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung sorgen für ein abwechslungsreiches Programm und einen gesunden Rücken.

Kursleitung: Martina Meyer

Präventionskurs

Kurs 9.1: Beginn 10.01.18

9 x

Kurs 9.2: Beginn 04.04.18

11 x

Mittwoch, 18.45 - 19.45 Uhr

Mitgl. € 37,80/Nichtmitgl. € 54,00

Mittwoch, 18.45 - 19.45 Uhr

Mitgl. € 46,20/Nichtmitgl. € 66,00

10 Haltung und Bewegung - Schulter und Nacken

Dieser Kurs ist für alle, die Probleme mit ihrer Rücken- und Schulter-Nackmuskulatur haben. Übungen zur Lockerung und Kräftigung sollen die Bewegungsqualität verbessern und Beschwerden lindern. Die Stunde wird durch intensives Stretching und Entspannungsübungen abgerundet.

Kursleitung: Martina Meyer

Präventionskurs

Kurs 10.1: Beginn 10.01.18

9 x

Kurs 10.2: Beginn 04.04.18

11 x

Mittwoch, 17.45 - 18.45 Uhr

Mitgl. € 37,80/Nichtmitgl. € 54,00

Mittwoch, 17.45 - 18.45 Uhr

Mitgl. € 46,20/Nichtmitgl. € 66,00

11 Stabilisationstraining für den Rumpf

In diesem Kurs wollen wir die natürliche, aufrechte Haltung fördern und die wichtigen Muskelgruppen für den Halteapparat sowie die Schließmuskulatur kräftigen. Mit Entspannungstechniken beenden wir die Stunde, um gut gewappnet für den Alltag zu sein.

Kursleitung: Anja Jagdhuber

Präventionskurs

Kurs 11.1: Beginn 05.01.18

10 x

Kurs 11.2: Beginn 06.04.18

10 x

Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr

Mitgl. € 42,00 /Nichtmitgl. € 60,00

Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr

Mitgl. € 42,00/Nichtmitgl. € 60,00

12 FITMIX

Dieser Kurs für Neu- und Wiedereinsteiger beinhaltet ein optimales Fitness- Training in Haltungsschulung, Koordination, Kräftigungs- und Dehnübungen. Sequenzen zur Entspannung fördern das allgemeine Wohlbefinden.

Kursleitung: Sandra Mahl

Präventionskurs

Kurs 12.1: Beginn 10.01.18

9 x

Kurs 12.2: Beginn 04.04.18

12 x

Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Mitgl. € 37,80/Nichtmitgl. € 54,00

Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Mitgl. € 50,40/Nichtmitgl. € 72,00

14 Sanfte Gymnastik

Inhalte des Kurses sind Übungen, um den Körper intensiver zu erfahren, beweglich und leistungsfähig zu halten um körperliche Verspannungen besser zu lösen. Die Muskulatur wird durch An- und Entspannungsübungen sowie sanfte Gymnastikübungen gekräftigt. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Achtung!! Dieser Kurs findet in der Grundschule Burgdamm, Stargarder Str., statt.

Kursleitung: Sandra Mahl Präventionskurs
Kurs 14.1: Beginn 11.01.18 Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
 8 x Mitgl. € 33,60/Nichtmitgl. € 52,00

Kurs 14.2: Beginn 05.04.18 Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
 10 x Mitgl. € 42,00/Nichtmitgl. € 65,00

15 Sanfte Gymnastik

Inhalte des Kurses sind Übungen, um den Körper intensiver zu erfahren, beweglich und leistungsfähig zu halten um körperliche Verspannungen besser zu lösen. Die Muskulatur wird durch An- und Entspannungsübungen sowie sanfte Gymnastikübungen gekräftigt. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Kursleitung: Sandra Mahl Präventionskurs
Kurs 15.1: Beginn 09.01.18 Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 9 x Mitgl. € 37,80/Nichtmitgl. € 58,50

Kurs 15.2: Beginn 10.04.18 Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 9 x Mitgl. € 37,80/Nichtmitgl. € 58,50

Anmeldung

Die Kurse können von Mitgliedern des TSV Lesum-Burgdamm sowie Nichtmitgliedern belegt werden.

Für Mitglieder unseres Fitness-Studios ist der Besuch jeweils eines Kurses kostenlos. Weitere Kurse kosten die Hälfte des Preises für Mitglieder.

Wenn nicht anders beschrieben, finden die Kurse im Tanz- und Gymnastikraum unseres Sportzentrums, Bördestr. 10, 28717 Bremen, statt.

Kurse, die den Vermerk Präventionskurs tragen, sind mit dem Siegel Sport pro Gesundheit des Deutschen Sportbundes in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer ausgezeichnet und empfohlen. Sie sind mit dem Zertifikat „Deutscher Standard Prävention“ ausgezeichnet und nach § 20 SGB V durch die gesetzlichen Krankenkassen bezuschungsfähig.

Für die Bezuschussung der Kurse durch die Krankenkassen übernehmen wir keine Garantie. Wir bitten Sie, sich direkt mit der Ihrer Krankenkasse in Verbindung zu setzen.

Mindestteilnehmerzahl :10 / **Anmeldung ab 04.12.2017.**

Bezahlen können Sie die Kursgebühr per vorab erteiltem schriftlichen SEPA Lastschriftmandat, per Überweisung oder bar in der Geschäftsstelle. **Anmeldungen-egal in welcher Form-sind verbindlich und können nur bei Vorlage eines Attestes (teilweise) erstattet werden.**

Überweisungen bitte auf das Konto:

IBAN DE30291903301020890904 BIC GENODEF1HB2

Volksbank Bremen-Nord eG

Verwendungszweck: Teilnehmername + Kursnummer, z.B. 2.1

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|---|---|---|
| Fitness und Ausdauer für Frauen 9.00-10.00 (1) | | Rückengym.1 9.00-10.00 (3) | | Stabilisations-training für den Rumpf 9.00-10.00 (11) |
| | Sanfte Gymnastik 10.00-11.30 (15) | | | |
| | | FITMIX 11.00-12.00 (12) | | |
| | | | | |
| | | | Haltung und Bewegung INDIVIDUELL 17.00- 18.00 (6) | |
| Tai-Chi und Qigong für Anfänger/ 18.00-19.00 (13) | Stabilität aus der Mitte 18.00-19.00 (8) | Schulter und Nacken-training 17.45-18.45 (10) | Haltung und Bewegung INDIVIDUELL 18.00- 19.00 (6) | |
| | | | Sanfte Gymnastik (Burgdamm) 19.00-20.30 (14) | |
| Tai-Chi und Qigong für Fortgeschrittene 19.00-20.00 (13) | FITMIX 19.00- 20.00 (7) | Haltung und Bewegung ALLGEMEIN 18:45- 19.45 (9) | Rückengym. für Frauen 19.00-20.00 (4) | |
| | Stepp-Aerobic 20.00 – 21.00 (2) | | Fitness u. Rückengym für Männer 20.00-21.00 (5) | |



TSV Lesum-Burgdamm

Kursprogramm



Frühjahr 2018

TSV Lesum-Burgdamm von 1876 e.V.

Geschäftsstelle

Hindenburgstr. 46 A

28717 Bremen

Öffnungszeiten: Montag und Freitag
Dienstag

9-12 Uhr
15-18 Uhr

Telefon : 0421-637290

FAX: 0421-637206

E-Mail: info@tsv-lesum.de

Internet: www.tsv-lesum.de