

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 1.3: Beginn 07.08.17 Montag, 9.00 - 10.00 Uhr
15 x Mitgl. € 63,00/Nichtmitgl. € 90,00

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 2.3: Beginn 08.08.17 Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr
8 x Mitgl. € 33,60/Nichtmitgl. € 48,00

Kurs 2.4: Beginn 17.10.17 Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr
9 x Mitgl. € 37,80/Nichtmitgl. € 54,00

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 3.3: Beginn 09.08.17 Mittwoch, 9.00 - 10.00 Uhr
14x Mitgl. € 58,80/Nichtmitgl. € 84,00

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 4.3: Beginn 03.08.17 Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
8 x Mitgl. € 33,60/Nichtmitgl. € 48,00

Kurs 4.4: Beginn 19.10.17 Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
8 x Mitgl. € 33,60/Nichtmitgl. € 48,00

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 5.3: Beginn 03.08.17 Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr
8x Mitgl. € 33,60/Nichtmitgl. € 48,00

Kurs 5.4: Beginn 19.10.17 Donnerstag, 20.00 - 21.00 Uhr
8 x Mitgl. € 33,60/Nichtmitgl. € 48,00

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 regulär bis 11.12.17 (ohne Herbstferien) statt.

Kursleitung: Jürgen Cappelmann Sport pro Gesundheit
Für Anfänger

Kurs 13.3: Beginn 11.09.17 Montag, 18.00 - 19.00 Uhr
10 x Mitgl. € 42,00/Nichtmitgl. € 60,00

Für Fortgeschrittene

Kurs 13.4: Beginn 11.09.17 Montag, 19.00 - 20.00 Uhr
10 x 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

Kurs 6.4: Beginn 31.08.17 Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr
12 x Mitgl. € 50,40/Nichtmitgl. € 72,00

Kurs 6.5: Beginn 27.07.17 Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
8 x Mitgl. € 33,60/Nichtmitgl. € 48,00

Kurs 6.6: Beginn 19.10.17 Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
8 x Mitgl. € 33,60 /Nichtmitgl. € 48,00

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 7.3: Beginn 01.08.17 Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
8 x Mitgl. € 33,60/Nichtmitgl. € 48,00

Kurs 7.4: Beginn 17.10.17 Dienstag, 19.00 - 20.00 Uhr
8 x Mitgl. € 33,60/Nichtmitgl. € 48,00

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

Kursleitung: Sandra Mahl Präventionskurs
Kurs 8.3: Beginn 01.08.17 Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
8 x Mitgl. € 33,60/Nichtmitgl. € 48,00

Kurs 8.4: Beginn 17.10.17
8 x

Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr
Mitgl. € 33,60/Nichtmitgl. € 48,00

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

Kurs 9.3: Beginn 02.08.17 Mittwoch, 18.45 - 19.45 Uhr
8x Mitgl. € 33,60/Nichtmitgl. € 48,00

Kurs 9.4: Beginn 18.10.17 Mittwoch, 18.45 - 19.45 Uhr
9 x Mitgl. € 37,80/Nichtmitgl. € 54,00

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

Kurs 10.3: Beginn 02.08.17 Mittwoch, 17.45 - 18.45 Uhr
8 x Mitgl. € 33,60/Nichtmitgl. € 48,00

Kurs 10.4: Beginn 18.10.17 Mittwoch, 17.45 - 18.45 Uhr
9 x Mitgl. € 37,80/Nichtmitgl. € 54,00

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

Kurs 11.3: Beginn 21.07.17 Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
8 x Mitgl. € 33,60 /Nichtmitgl. € 48,00

Kurs 11.4: Beginn 20.10.17 Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
8 x Mitgl. € 33,60/Nichtmitgl. € 48,00

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

Kurs 12.3: Beginn 09.08.17 Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr
8 x Mitgl. € 33,60/Nichtmitgl. € 48,00

Kurs 12.4: Beginn 18.10.17 Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr
9 x Mitgl. € 37,80/Nichtmitgl. € 54,00

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 im Filmraum der Grundschule Burgdamm, Stargarder Str., statt.

Kursleitung: Sandra Mahl Präventionskurs
Kurs 14.3: Beginn 03.08.17 Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
 8 x Mitgl. € 33,60/Nichtmitgl. € 52,00
Kurs 14.4: Beginn 19.10.17 Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr
 9 x Mitgl. € 37,80/Nichtmitgl. € 58,50

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 15.3: Beginn 08.08.17 Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 8 x Mitgl. € 33,60/Nichtmitgl. € 52,00
Kurs 15.4: Beginn 17.10.17 Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
 8 x Mitgl. € 33,60/Nichtmitgl. € 52,00

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 29.05.2017.

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. 4.3

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 Fortge- schrittene 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



Herbst 2017

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