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: 21.08.23 -11.12.23 Montag, 9.00 - 10.00 Uhr
13 x Mitgl. € 72,80 /Nichtmitgl. € 104,00

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: 22.08.23 – 19.12.23 Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr
14 x Mitgl. € 78,40 /Nichtmitgl. € 112,00

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: 23.08.23-13.12.23 Mittwoch, 9.00 - 10.00 Uhr
13 x Mitgl. € 72,80 / Nichtmitgl. € 104,00

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: 24.08.23-07.12.23 Donnerstag, 19.00 - 20.00 Uhr
14 x Mitgl. € 78,40Nichtmitgl. € 112,00

5 Fitness- und Rückengymnastik für Männer

Neben der Verbesserung der allgemeinen Fitness soll besonders die gesamte Haltemuskulatur rückengerecht gekräftigt und gedehnt werden. Entspannungstechniken runden das Programm ab.
Kursleitung: Ingrid Bergmann
Kurs 5.3: 24.08.23-07.12.23 Donnerstag, 20.00 – 21.00 Uhr
14 x Mitgl. € 78,40/ Nichtmitgl. € 112,00

13 Taiji und Qigong

Ein Weg zur 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.
Kursleitung: Axel Samuel
Für Anfänger
Kurs 13.5: 28.08.23 – 11.12.23 Montag, 18.00 – 19.00 Uhr
12 x Mitgl. € 67,20 /Nichtmitgl. € 96,00
Für Fortgeschrittene
Kurs 13.6: 28.08.23 – 11.12.23 Montag, 19.00 – 20.00 Uhr
12 x Mitgl. € 67,20 /Nichtmitgl. € 96,00

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining/ Präventionskurse

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 6.4: 24.08.23 -07.12.23 Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr
12 x Mitgl. € 67,20/Nichtmitgl. € 96,00
Kurs 6.5: 24.08.23–07.12.23 Donnerstag, 18.00 - 19.00 Uhr
12 x Mitgl. € 67,20/Nichtmitgl. € 96,00

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: 22.08.23 – 05.12.23 Dienstag, 18.50 – 19.50 Uhr
12 x Mitgl. € 67,20/Nichtmitgl. € 96,00

10 Haltung und Bewegung - Schulter und Nacken

Dieser Kurs ist für alle, die Probleme mit ihrer Rücken- und Schulter-Nackenmuskulatur 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 10.3: 23.08.23-29.11.23 Mittwoch, 17.45 – 18.45 Uhr
12 x Mitgl. € 67,20/Nichtmitgl. € 96,00

11 Fit für den Alltag

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 11.3: 18.08.23 – 01.12.23 Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr
12 x Mitgl. € 67,20 /Nichtmitgl. € 96,00

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 12.3: 23.08.23-29.11.23 Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr
12 x Mitgl. € 67,20/Nichtmitgl. € 96,00

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.11 statt.
Kursleitung: Sandra Mahl **Präventionskurs**
Kurs 14.3: 24.08.23-30.11.23 Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr
12 x Mitgl. € 84,00/Nichtmitgl. € 120,00

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 15.3: 22.08.23-05.12.23 Dienstag, 10.00 – 11.30 Uhr
12 x Mitgl. € 84,00/Nichtmitgl. € 120,00

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 Olympischen 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 bezuschussungsfähig.
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.

Anmeldung ab 26.06.2023 10 Uhr

Mindestteilnehmerzahl :10
Anmeldungen-egal in welcher Form- sind verbindlich und können nur bei Vorlage eines Attestes (teilweise) erstattet werden.

Bezahlen können Sie die Kursgebühr per vorab erteiltem schriftlichen SEPALastschriftmandat bzw. per Überweisung bis eine 1 Woche vor Kursbeginn.

Überweisungen bitte auf das Konto:

IBAN DE30 2919 0330 1020 8909 04
BIC GENODEF1HB2
Volksbank Bremen-Nord eG
Verwendungszweck:
Name des Teilnehmers und Kursnummer

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Fitness und Ausdauer für Frauen 9.00-10.00 (1)		Rückengym.1 9.00-10.00 (3)		Fit für den Alltag 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)		Haltung und Bewegung INDIVIDUELL Schulter und Nacken-training 17.45-18.45 (10)	Haltung und Bewegung INDIVIDUELL 18.00- 19.00 (6)	
			Sanfte Gymnastik (Burgdamm) 18.30-20.00 (14)	
Tai-Chi und Qigong für Fortge-schrittene 19.00-20.00 (13)	FITMIX 19.00- 20.00 (7)		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)	

In Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer
SPORT PRO GESUNDHEIT
Zertifiziertes Angebot
DOSB

Kursprogramm Herbst 2023

TSV Lesum-Burgdamm von 1876 e.V.
Geschäftsstelle
Hindenburgstr. 46 A
28717 Bremen

Öffnungszeiten:

Dienstag 15 – 18 Uhr
Donnerstag 09 – 12 Uhr

Telefon : 0421-637290
E-Mail: info@tsv-lesum.de
Internet: www.tsv-lesum.de