



Programm

ab April 2018

Abteilung Fitness & Gesundheit

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<p>Feierabend-Fitness mit Sabine</p> <p>18.15 – 19.15 Uhr fortlaufend Neue Turnhalle Forellenschule</p>	<p>Wirbelsäulengymnastik mit Thomas</p> <p>19.00 – 20.00 Uhr seit 10.04.2018 (10 Termine) Neue Turnhalle Forellenschule</p>	<p>bodyART® mit Elisabeth</p> <p>19.15 – 20.15 Uhr fortlaufend Neue Turnhalle Forellenschule</p>	<p>Rücken-QiGong mit Alois</p> <p>19.00 – 20.00 Uhr fortlaufend Alte Turnhalle Forellenschule</p>
<p>bodyART® mit Elisabeth</p> <p>19.15 – 20.15 Uhr fortlaufend Neue Turnhalle Forellenschule</p>			<p>ZUMBA® mit Ulrica</p> <p>20.00 – 21.00 Uhr fortlaufend Alte Turnhalle Forellenschule</p>

Informieren Sie sich auch unter dem Link: <http://fcstern.de/sport-und-gesundheit> oder richten Sie Ihre Fragen an Elisabeth Hayon, 0179 488 2318, Elisabeth.Hayon@fcstern.de



Abteilung Fitness und Gesundheit

Kursbeschreibungen:

Feierabend-Fitness – Elemente aus dem Funktionellen und dem Bodyweight-Training sind nur Beispiele aus dem abwechslungsreichen Programm, mit dem alle zentralen Muskelgruppen aktiviert werden. Die allgemeine Fitness wird gesteigert, Stabilität und Balance werden verbessert, die Flexibilität wird erhöht. Mit kleinen Spielen zur Auflockerung bleibt der Spaß dabei nicht auf der Strecke.
(für Mitglieder kostenlos – 10er-Karte* für Nicht-Mitglieder 80,00 Euro/Studenten 50,00 Euro)

bodyART® Strength – Durch die Übungen des ganzheitlichen Kursprogramms werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte des einzigartigen Trainings. Der Körper wird durch das regelmäßige Training athletisch geformt und fühlt sich im Alltag wieder gestärkt und vital.
(für Mitglieder kostenlos – 10er-Karte* für Nicht-Mitglieder 80,00 Euro/Studenten 50,00 Euro)

Wirbelsäulengymnastik – Dieser (von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschussungsfähige) Präventionskurs ist für gesunde Erwachsene (keine akuten Beschwerden) im Alter von 18-69 Jahren. Inhalte sind abwechslungsreiche Kraft-, Koordinations- und Dehnungsübungen speziell für die Rumpfmuskulatur, als auch angrenzender Muskelgruppen, zur Verbesserung der Körperhaltung und Vermeidung von Rückenbeschwerden. Erarbeiten einer besseren Wirbelsäulenmobilität, um Bewegungseinschränkungen vorzubeugen und Bandscheibenschäden zu vermeiden.
(10 Einheiten – 80,00 Euro)

ZUMBA® Ulrica, offizieller Instructor, unterrichtet Zumba® mit Freude und Leidenschaft. Jede Kursstunde ist wie eine Party. Man muss nicht tanzen können, um sich zur lateinamerikanischen Musik zu bewegen. Spaß an der Musik reicht aus, um Lebensfreude zu erfahren und dabei fit zu werden.
(für Mitglieder kostenlos – 10er-Karte* für Nicht-Mitglieder 80,00 Euro/Studenten 50,00 Euro)

Rücken-QiGong – Wie alle Qigong-Übungen bezieht das Rücken-Qigong den ganzen Körper ein. Sowohl die Wirbelsäule als auch den Schulter- und Nackenbereich und die Arme sowie das Becken, die Beine und Füße. Rücken-Qigong verbessert die Haltung und wirkt zugleich kräftigend und entspannend. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet.
(für Mitglieder kostenlos – 10er-Karte* für Nicht-Mitglieder 80,00 Euro/Studenten 50,00 Euro)

* Die 10er-Karte für 80,00 Euro (Studenten 50,00 Euro) kann kursübergreifend für Feierabend-Fitness, bodyART® Strength, Rücken-QiGong und Zumba genutzt werden.