

LEHRGANGSPROGRAMM 2010

LATIN-CARDIO-WORKOUT

Kurs-Nr. 5900

Dieser Kurs bietet eine bunte Mischung aus klassischer, funktioneller Kräftigung, Latino/Salsa Aerobic im Low Impact und Drums Alive (Trommeln auf Pezzibällen). Motivierende Latino Rhythmen, gute Laune und vor allem viel Spaß sind in allen Einheiten zu finden.

Teilnehmer: Freizeitsportler/Übungsleiter/Trainer
Termin: 27./28. März 2010 (Beginn: 14:00 Uhr/Ende: 12:00 Uhr)
Referentin: Iris Löwe

FIT OVER 55

Kurs-Nr. 5901

„Wer rastet der rostet!“ Immer mehr Ältere besuchen das Sportangebot im Verein. Dieser Lehrgang orientiert sich daher an dieser Zielgruppe. Inhalte des Kurses sind u.a. Koordination, Übungen zum Bereich Sturzprophylaxe, Förderung der Beweglichkeit, Osteoporose-, Beckenboden- und Stuhlgymnastik.

Teilnehmer: Freizeitsportler/Übungsleiter/Trainer
Termin: 27. März 2010 (Beginn: 9:00 Uhr/Ende 18:00 Uhr)
Referentin: Bettina Singvogel

SHIATSU – Bewegt und berührt

Kurs-Nr. 5902

Dieser praxisorientierte Kurs bereichert und vertieft ihre Kenntnisse im Shiatsu. Aufbauend auf den Einführungskurs, werden wir uns mit der Mobilisation blockierter Energiebahnen und und der damit verbundenen Gelenkeinschränkung beschäftigen. Ferner wird die Arbeit mit Shiatsu in Rücken- Bauch und Seitenlage ausgebaut. Die Anwendung von Dehnübungen (DoIn) und Übungen zur Körperwahrnehmung sorgen dafür, dass sich der Gebende und der Nehmende gleichermaßen wohlfühlt. Eine Einführung in verschiedene Partnerübungen wird das Wochenende abrunden.

Teilnehmer: Interessenten mit Vorerfahrungen
Decke, Laken, Kissen, Socken mitbringen
Termin: 24./25. April 2010 (Beginn: 14:00 Uhr/Ende: 12:00 Uhr)
Referent: Heinz Wegner

PILATES KLEINGERÄTE

Kurs-Nr. 5903

Pilates mit Kleingeräten sorgt für mehr Abwechslung in den Übungsstunden und kräftigt aus einer starken Körpermitte die Muskulatur nach außen.

Teilnehmer: Freizeitsportler/Übungsleiter/Trainer
Termin: 08./09. Mai 2010 (Beginn: 14:00 Uhr/Ende: 12:00 Uhr)
Referentin: Brigitte Verdura

YOGA NIDRA/ HORMONYOGA TEIL I

Kurs-Nr. 5904

Yoga Nidra, „der schlaflose Schlaf“ ist die Entspannungsmethode im Yoga, die in ihrer Wirkungsweise mit Autogenem Training oder Progressiver Muskelentspannung gleichzusetzen ist. Auf mehreren Stufen führt Yoga Nidra zu einer ganzheitlichen, tiefen Entspannung. Hormonyoga kann mit seinen speziellen Körper- und Atemübungen eine Alternative zur Östrogeneinnahme bieten. Das Kennenlernen gezielter Übungen hilft die Zeit der Umstellungsphase, oft geprägt durch Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Hitzewallungen und andere Begleiterscheinungen, zu erleichtern.

Teilnehmer: Einsteigerkurs für alle Interessenten;
Decke, Kissen, warme Socken, etc. mitbringen
Termin: 12. Juni 2010 (Beginn: 9:00 Uhr/Ende: 18:00 Uhr)
Referentin: Iris Löwe

RUND UM DIE WIRBELSÄULE

Kurs-Nr. 5905

Die Wirbelsäule steht im Mittelpunkt des Kurses. Kräftigungsübungen mit dem kleinen Softball (Durchmesser 9cm) sowie sanfte und ausgleichende Übungen aus dem Yoga bieten eine gute Mischung für alle Altersstufen. Kräftigung, Dehnung und Mobilisation stehen ebenso wie Körperwahrnehmung und Entspannung auf dem Programm.

Teilnehmer: Freizeitsportler/Übungsleiter/Trainer
Termin: 26./27. Juni 2010 (Beginn: 14:00 Uhr/Ende: 12:00 Uhr)
Referentin: Iris Löwe

WALKING MIT GERÄTEN

Kurs-Nr. 5906

Lust auf eine andere Art zu walken? Mit dem Idogo-Stab entspannend und gesundheitsorientiert, mit dem Einsatz von Granulat gefüllten Hanteln den Fitness- und Spaßfaktor betonend. Den Rücken stärken wir mittels Wirbelsäulen Qi Gong und die Schwungmasse der Hanteln verbessert unsere allgemeine Kraft.

Teilnehmer: Freizeitsportler/Übungsleiter/Trainer
Termin: 03. Juli 2010 (Beginn: 9:00 Uhr/Ende 18:00 Uhr)
Referentin: Beate Ulms

NATURERLEBNIS WANDERN

Kurs-Nr.5907

Ein neue Idee für ein gesundheitsorientiertes Freizeitangebot in der Natur gesucht oder einfach Natur pur erleben! Mit viel Spaß und Frohsinn starten wir Rund um den Norden von Ruit. Am Samstag nach einer kleinen Stadtrunde in Esslingen weiter zum Jägerhaus, von dort über Wiesen, Wälder und Weinberge zurück zur Sportschule. Der Süden von Ruit vorbei an Schlössern, Mühlen,... wird am Sonntag erkundet. Tipps und Anregungen zur Gestaltung einer Wanderroute fließen ebenfalls mit ein.

Teilnehmer: Jeder geübte Wanderer mit Ausdauer
Geeignetes Schuhwerk, regenfeste Bekleidung
Termin: 10.-12. September 2010 (Beginn:14:30 Uhr - Ende:12:00 Uhr)
Referent: Klaus Stumm
Kursgebühr: 100,00 € (Unterkunft im Doppelzimmer/Vollpension)

WINTER - POWER

Kurs-Nr. 5908

Fit nicht nur auf der Skipiste! Neue Inputs sammeln für die Fitness- und Skigymnastik mit dem Schwerpunkt der Kraftausdauer untermalt von fetziger Musik. Die Integration von Lockerungs- und Entspannungsübungen dienen zur Erholung und zugleich zum Auftanken neuer Kräfte.

Teilnehmer: Freizeitsportler/Übungsleiter/Trainer
Termin: 18./19. September 2010 (Beginn: 14:00 Uhr/Ende: 12:00 Uhr)
Referentin: Bettina Singvogel

TOTAL DANCE MIX

Kurs-Nr. 5909

Mal raus aus dem Alltag und Lust auf Movements und Kombis aus Aerobic, Hip-Hop, Aerobic Dance und dynamischem House Dance unterstützt durch feurige Latino-Rhythmen?!
Dann seid Ihr bei „Total Dance Mix“ genau richtig. Der Kurs richtet sich an alle Teilnehmer/-innen, die mal etwas Neues ausprobieren möchten und dies altersunabhängig.

Teilnehmer: Vorkenntnisse im Aerobic werden vorausgesetzt
Termin: 25./26. September 2009 (Beginn: 14:00 Uhr/Ende: 12:00 Uhr)
Referentin: Dubi Miksa

AEROBIC-STEP WORKOUT

Kurs-Nr. 5910

Im Mittelpunkt steht das Sportgerät Step sowie der variable Einsatz für die Aerobicstunden. Neben vielen neuen Ideen mit/auf dem Step wird die korrekte Technik, das Arbeiten mit Musik und den Handzeichen (Cueing) vermittelt. Die Gestaltung und Umsetzung von Aerobic-Choreographien auf coole Musik ergänzen diesen Workshop.

Teilnehmer: Freizeitsportler/Übungsleiter/Trainer
Termin: 02./03. Oktober 2010 (Beginn: 14:00 Uhr/Ende: 12:00 Uhr)
Referentin: Jutta Schick

BEWUßTES BEWEGEN NACH MOSHÉ FELDENKRAIS

Kurs-Nr. 5911

Der Kurs soll Mut machen eingefahrene Bewegungsmuster zu verlassen und neue Wege zu gehen. Bewußt gemachte Bewegung mit möglichst geringem Kraftaufwand und größtem Vergnügen. Feldenkrais ist uneingeschränkt für alle Menschen geeignet.

Teilnehmer: Freizeitsportler/Übungsleiter/Trainer
Decke mitbringen
Termin: 09./10. Oktober 2010 (Beginn: 14:00 Uhr/Ende: 12:00 Uhr)
Referentin: Beate Ulms

YOGA-NIDRA TEIL II

Kurs-Nr. 5912

Aufbauend auf den ersten Teil wird Erlerntes verfestigt und die Techniken werden erweitert. Voraussetzung für eine Teilnahme am Kurs II ist gegeben, wer Teil I besucht hat oder über eigene, gute und intensive Kenntnisse in der Yogapraxis verfügt.

Teilnehmer: Interessenten mit Vorkenntnissen
Decke, Kissen, warme Socken, etc. mitbringen
Termin: 16. Oktober 2010 (Beginn: 9:00 Uhr/Ende 18:00 Uhr)
Referentin: Iris Löwe

AEROBIC-VARIATIONEN

Kurs-Nr. 5913

Uli Geisler zeigt peppig angereichert wie vielfältig Aerobic sein kann. Aerobic mit dem Staby-Bar, H₂O-Aerobic und die große Aerobic-Palette (Choreographiegestaltungen, Schritt- und Armkombis,...).Anmelden und Spaß haben.

Teilnehmer: Vorkenntnisse im Aerobic werden vorausgesetzt
Badekleidung mitbringen
Termin: 06./07. November 2010 (Beginn: 14:00 Uhr/Ende: 12:00 Uhr)
Referent: Uli Geisler

SHIATSU – Bewegt und berührt

Kurs-Nr. 5914

Shiatsu (japanisch 'Finger-Druck') ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode und basiert auf Erkenntnissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), wonach die Lebensenergie durch Meridiane (Energiebahnen) im Körper fließt. Durch sanften Druck mit Fingern und Handflächen sowie durch gezielte Dehnungen und Mobilisationen wird der Energiefluss im Körper angeregt. Die Selbstheilungskräfte werden gestärkt wodurch Verspannungen, Stress, Nervosität und Energielosigkeit abgebaut werden. Shiatsu wirkt nicht nur wohltuend für die nehmende, sondern auch für die gebende Person. Selbstmassage und Dehnübungen (DoIn) vermitteln die notwendige Körperwahrnehmung und stärken zugleich das Körperbewußtsein. Alle Interessenten gewinnen vertiefende Einblicke in die Praxis.

Teilnehmer: Einsteigerkurs für Freizeitsportler/Übungsleiter/Trainer
Decke, Laken, Kissen, Socken mitbringen
Termin: 20./21. November 2010 (Beginn: 14:00 Uhr/Ende: 12:00 Uhr)
Referent: Heinz Wegner

YOGA UND ENTSPANNUNG FÜR KINDER

Kurs-Nr. 5915

Ein permanenter Einfluss der Medien sowie ein übervoller Terminkalender führt bei den Kindern zu einer Reizüberflutung. Eigene Kreativität und die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit treten in den Hintergrund. Folgen sind oftmals aggressives oder hyperaktives Verhalten, Schwächen in der Motorik und der Bewegungskoordination, psychosomatische Reaktionen wie Spannungskopfschmerzen und Bauchschmerzen. Yoga bietet den Kindern die Möglichkeit sich in unserer schnelllebigen Zeit aus dieser Reizüberflutung zu lösen. Durch das spielerische Einüben der Haltungen, verpackt in kleinen Geschichten, lernen die Kinder verantwortungsvoll mit ihrem Körper umzugehen. Entspannungsübungen aus dem Bereich des Autogenen Trainings runden den Tag ab.

Teilnehmer: Freizeitsportler/Übungsleiter/Trainer
Decke, Kissen, bequeme Kleidung mitbringen
Termin: 27. November 2010 (Beginn: 9:00 Uhr/Ende: 18:00 Uhr)
Referentin: Iris Löwe