



Michelfeld, 14. Dezember 2014

**Frühjahr 2015
(Januar bis März)
Kursplan - Erwachsene:**

Ab Mittwoch, 7. Januar bis 25. März, jeweils mittwochs 18 bis 18.45 Uhr, zehn Unterrichtseinheiten:
Rücken-Fitness.

Durch den Einsatz funktioneller Gymnastik, teils mit Handgeräten, wird der Körper gekräftigt, gedehnt und stabilisiert. Der Kurs ist ausgerichtet für gesunde Erwachsene (Neu-/Wiedereinsteiger), die vordergründig an der Schulung einer rückengerechten Haltung und Bewegung interessiert sind.

- *Die Kursgebühr kann bei der Krankenkasse eingereicht werden.*

Ab Mittwoch, 7. Januar bis 25. März, jeweils mittwochs 19 bis 20 Uhr, zehn Stunden:
Step-Aerobic Level II (Fortgeschrittene).

Ein Herz-Kreislauf-Training besonderer Art: Nach dem Aufwärmen erfolgen anspruchsvolle Schrittkombinationen zu mitreißender Musik. Zuletzt werden bestimmte Muskelgruppen gezielt trainiert, bevor ein Stretching die Stunde beendet.

Ab Montag, 12. Januar bis 30. März, jeweils montags 18 bis 18.45 Uhr, zehn Unterrichtseinheiten:
Rücken-Fitness.

Durch den Einsatz funktioneller Gymnastik, teils mit Handgeräten, wird der Körper gekräftigt, gedehnt und stabilisiert. Der Kurs ist ausgerichtet für gesunde Erwachsene (Neu-/Wiedereinsteiger), die vordergründig an der Schulung einer rückengerechten Haltung und Bewegung interessiert sind.

- *Die Kursgebühr kann bei der Krankenkasse eingereicht werden.*

Ab Montag, 12. Januar, jeweils montags 19 bis 20 Uhr (Ferien ausgenommen):
Fit durchs Jahr für Jedermann.

Dieses Angebot ist für ASV-Mitglieder kostenlos. Für Nichtmitglieder ist der Erwerb einer Zehnerkarte (für 30 Euro) möglich. Ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit toller Musik und verschiedenen Handgeräten trainiert gleichermaßen Muskeln und Kondition.

Ab Montag, 12. Januar, jeweils montags 20.15 bis 21 Uhr, circa zehn Unterrichtseinheiten:
Gesunder Rücken 50 plus.

Diese Stunde ist für „junge Ältere“ gedacht, die sich wieder sportlich betätigen wollen. Im Vordergrund steht hier die Vorbeugung der Osteoporose und der Aufbau der gesamten Rumpfmuskulatur. Auch die Körperwahrnehmung und die Balance werden geschult.

- *Die Kursgebühr kann bei der Krankenkasse eingereicht werden.*

Ab Dienstag, 13. Januar bis 31. März, jeweils dienstags 18.15 bis 19.15 Uhr, zehn Stunden:
Step and Bodystyling (auch für Einsteiger geeignet).

Nach dem Aufwärmen folgen ein Herz-Kreislauf-Training rund um das Step-Brett mit einfachen Schrittkombinationen zu flotter Musik sowie ein Muskel-Workout mit verschiedenen Handgeräten, wie zum Beispiel. Hanteln, Terrabänder, Rubberbänder, Tubes, usw.. Ein Stretching der beanspruchten Muskulatur rundet die Stunde ab.

Ab Donnerstag, 15. Januar bis 26. März, jeweils donnerstags 19.30 bis 20.30 Uhr, zehn Stunden:
Pilates (für Einsteiger/Fortgeschrittene).

Ein sanftes Mattentraining, das besonders die Tiefenmuskulatur des Rückens, des Bauchs und des Beckenbodens anspricht. Die Wirbelsäule wird beweglicher und flexibler. Es werden auch Elemente aus dem Yoga verwendet. Die Stunde wird durch sanftes Dehnen und /oder einer Entspannung abgerundet.

Alle Kurse und turnusmäßige Einheiten finden im Pfarrzentrum St. Otto in Michelfeld (In den Striemen 17) statt.

Nähere Informationen bzw. Anmeldung bei den zuständigen Übungsleiterinnen:

Gabi Trenz, Telefon 09643 3134 (50 plus, Pilates),
Ingrid Leisner, Telefon 09643 4466 (Step, Rücken-Fitness),
Bianca Fuchs, Telefon 09643 4721 (Fit durchs Jahr für Jedermann).