

Da Bewegungsmangel der Auslöser für viele Zivilisationskrankheiten wie Herz- Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, Gelenkerkrankungen oder Übergewicht ist, sollte möglichst jeder regelmäßiger Sport betreiben. Um diesem Bewegungsmangel entgegen zu wirken haben wir ein Kurskonzept entwickelt, das ein umfassendes und vielseitiges Fitnesstraining beinhaltet.

1) Ganzkörpertraining – Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit

Eine Low Impact Aerobic im ersten Teil der Kursstunde soll besonders das Herz- Kreislaufsystem stärken und die Fettverbrennung im Körper fördern. Hier sind besonders Kondition, aber auch Koordination gefordert und der Spaß darf bei fetzigen Rhythmen nicht zu kurz kommen.

Mit gezielten Kräftigungsübungen unter Einbeziehung von Kleingeräten - Dynabänder, Physiobälle, Kleinhanteln u.a. - werden im 2. Teil des Übungsprogrammes besonders die Muskelgruppen trainiert, die im Alltag kaum oder nur wenig zum Einsatz kommen. Muskuläre Dysbalancen werden so ausgeglichen und Schmerzen im Muskelapparat behoben oder vorgebeugt.

Falsche Körperhaltungen beim Sitzen oder das Tragen zu hoher Absätze führen häufig zu einer Verkürzung der Muskulatur, was oft mit Schmerzen oder Muskelverspannungen verbunden ist.

Zum Abschluss jeder Übungseinheit werden daher die betroffenen Muskeln durch gezielte Dehnungsübungen aktiviert, um ihre ursprüngliche Beweglichkeit wieder zu erlangen.

Kurs: Freitag 9.45 - 10.45 Uhr

2) Mehr Haltungs- und Beweglichkeitstraining für Seniorinnen und Senioren,

Studien aus der USA haben ergeben, dass regelmäßiges Sport treiben auch das Erinnerungsvermögen verbessern kann und dadurch auch das Risiko an Demenz zu erkranken reduziert wird.

Der Seniorenkurs des TVH bietet daher ein vielseitiges Fitnesstraining mit einer niedrigen Belastung des Herz-Kreislaufsystems, bei dem besonders Kondition, Koordination und Beweglichkeit gefördert werden. Mit altersgerechten Bewegungsaufgaben sollen das Gleichgewicht der Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern geschult und gleichzeitig die Muskulatur trainiert und aufgebaut werden. All dies sind Fähigkeiten, die mit zunehmendem Alter nachlassen und die durch regelmäßiges Training verbessert werden können. Ständig trainierte Muskeln und eine gute Koordination sind außerdem die Grundvoraussetzung einer wirkungsvollen Sturzprophylaxe.

„Wer rastet der rostet“, lautet die Devise dieses Gesundheitskurses, bei dem vor allem auch der Spaß an der Bewegung mit Gleichgesinnten immer wieder im Vordergrund stehen soll. Denn nur wer in einer netten kameradschaftlichen Gruppe Spaß an der Bewegung hat, ist auch bereit sich im Alltag mit mehr Freude zu bewegen. Wir können das Alter nicht ändern, aber die Lebensqualität mit einer aktiven sportlichen Betätigung erhöhen.

Kurs: Freitags 8.30 - 9.30 Uhr

3) Training für einen stabilen Rumpf

Verspannte Rücken, steife Nacken und schmerzende Schultern – wer jeden Tag am Computer arbeitet oder einseitige körperliche Arbeiten verrichtet, der kennt diese Beschwerden. Auch Stress, Angst und Unzufriedenheit können in unserem Rücken Schmerzen verursachen, die schnell zu chronischen Rückenbeschwerden werden. Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass regelmäßige körperliche Aktivitäten Rückenproblemen entgegen wirken. Besonders ein ständiger Wechsel von Be- und Entlastung der Bandscheiben ermöglicht es, locker und aktiv mit der eigenen Rückengesundheit umzugehen. Die beiden TVH Rückenurse bieten daher ein Rückentraining, das sanft den Rücken bewegt. Übungen mit Physiobällen, Therabändern oder Igelbällen dienen dem Aufbau der zu schwachen Muskulatur im Rücken- und Bauchbereich. Verschiedene Entspannungssequenzen helfen den Kursteilnehmern auch psychische Überlastungen abzubauen.

Sie sollen mit Hilfe der Kurse in die Lage versetzt werden, die erlernten Übungs- und Entspannungsmethoden auch selbstständig in Beruf und Freizeit auszuführen!

Kurs: Mi. 10.15 - 11.15 Uhr,

Do. 18.00 - 19.00 Uhr

4) Stretching und Entspannung

Eine weitere Möglichkeit um Verspannungen im Rücken verursacht durch Hektik im Alltag, Stress im Beruf oder einseitige Belastungen des Rückens abzubauen bietet der Kurs „Stretching und Entspannung“.

Stretching bedeutet Dehnen. Hierbei steht der Erhalt und die Förderung der Beweglichkeit im Vordergrund. Durch dehnen der häufig verkürzten Muskulatur werden Verspannungen im Körper gelöst und die Gelenke werden beweglicher.

Da in dieser Stunde alle wichtigen Muskelgruppen, vom Kopf bis in die Zehen, gedehnt werden, kann so ein Ungleichgewicht im Körper vermieden werden. Die so verbesserte Körperhaltung trägt zusätzlich zum Wohlbefinden der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei.

Eine intensive Atementspannung im zweiten Teil der Stunde soll dazu dienen den Alltagsstress zu vergessen. Die Konzentration auf das bewusste Atmen und das Erlernen einer kompletten Entspannung des Körpers soll es allen ermöglichen, diese Techniken der Entspannung auch im Alltagsbereich anzuwenden.

Kurs: Dienstags 9.30 Uhr –10.30 Uhr

5) FatburnerAerobic und Po & Co.

FatburnerAerobic und Po & Co. setzt sich hauptsächlich aus einem klassischen Kräftigungsteil der Hauptmuskelgruppen wie Bauch, Beine, Po und Rückenmuskulatur zusammen. Nach dem warm-up – der Aufwärmphase – folgen Balance-Übungen im Stehen, bei denen der komplette Körper gekräftigt und angespannt wird, um die Balance zu halten.

Im Anschluss folgt dann direkt der eigentliche Kräftigungsteil und zum Abschluss der Stunde werden die beanspruchten Muskelgruppen zu ruhiger Musik gedehnt.

Durch die Kräftigungsübungen wird der Körper gestrafft und bekommt mehr Spannung, alltägliche Bewegungen werden runder und harmonischer. Und Sie befinden sich wieder auf dem Weg zu einer angenehmen „Balance“, d.h. es erfolgt ein Ausgleich von muskulären Dysbalancen.

Kurs: bitte bei der Geschäftsstelle erfragen.

6) Aufrecht und stabil

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die unter Osteoporose leiden oder einer Erkrankung vorbeugen möchten. Jede 3. deutsche Frau leidet an Osteoporose (Knochenschwund), aber immer häufiger erkranken auch jüngere Menschen und viele Männer an dieser Volkskrankheit. Dies muss nicht sein, denn regelmäßiges Bewegungstraining und richtige Ernährung können dem Knochenabbau entgegenwirken. Im Mittelpunkt des Kurses stehen gezielte Übungen zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule. Spiel – und Übungsformen zur Bewegungssicherheit im Alltag, sowie Entspannungs- und Atemübungen runden das Angebot ab.

Kurs: Mittwochs 9.00–10.00 Uhr

7) Tai Chi Chuan

Alternativ zu den gängigen Entspannungsmethoden bietet dieser Kurs die Möglichkeit eine Kombination aus Entspannung und Selbstverteidigung zu erlernen. Der Bewegungsablauf, der in China entwickelten Übungen, ist sehr harmonisch und wird immer weich und fließend ausgeführt.

Die sanften Bewegungen und bewussten Atemtechniken sind für alle Altersstufen geeignet, um einem stressigen Arbeitsalltag zu entfliehen.

Kurs: Mittwochs 19.30 -21.00 Uhr

8) Zumba

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness Programm!

Bei Zumba kombinieren sich schnelle und langsame Rhythmen bei dem sowohl Tänzer als auch **Nichttänzer** sofort und einfach folgen können.

Zumba ist einfach fun! Die leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der Musik sprechen für sich - Zumba will man einfach immer wieder machen!

Es ist einfach und für jedermann. Egal welches Fitnessniveau, welcher Fitness-Hintergrund, welches Alter, jeder kann sofort mitmachen.

Kurs : Dienstags 20:30 Uhr bis 21:30 Uhr

Kurs : Donnerstags 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr.