

Kursplan SportTreff VfL Horneburg

Änderungen vorbehalten !! Stand 09.11.2023

Öffnungszeiten: **MO-DI-MI-DO-FR:** 9:00 – 12:30 **DI-MI:** 16:00 – 21:00 Uhr **MO+DO:** 16:00 – 22:00 Uhr **FR:** 16:00-21:00 Uhr **SA + SO:** 10:00- 14:00 Uhr www.vfl-horneburg.de Tel.: 04163-802300

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
Reha-Sport 9:15 - 10:00 Reha-Sport Stuhl/Hocker 10:15 – 11:00 Reha-Sport 11:15-12:00 Karin mit ärztl. Verordnung		Allg. GYM 9:15 - 10:00 Franziska Rückenfit & Stretch 10:15 – 11:00 Franziska		Kundalini YOGA 8:45 - 10:45 Christiana	Indoor-Cycling 10:00 – 11:00 Cycling Team	Reha-Sport 9:15 - 10:00 Reha-Sport 10:15 – 11:00 Franzika mit ärztl. Verordnung	Allg. GYM 9:15 - 10:00 Karin Reha-Sport Stuhl/Hocker 10:15 – 11:00 Karin mit ärztl. Verordnung	 Pilates 10:30 – 11:15 Melinda		Kinder-Ballett 10:15-11:00 4 – 7 Jahre 11:15-12:00 7-9 Jahre 12:15-13:00 9-12 Jahre 13:15-14:00 Teenager& Erwachsene Tanya	
Tanzhexen 6 – 11 Jahre 16:00-16:45 Birgit	Allg. GYM 16:00-16:45 Jürgen					Reha-Sport Stuhl 16:00 – 16:45 Hanne mit ärztl. Verordnung					
Reha-Sport 17:00 – 17:45 Franziska mit ärztl. Verordnung	Teen Dance 17:00-17:45 Birgit			Taekwondo Erwachs. & Kinder 17:25 – 18:25 Katja	Latino Dance Kid`s 17:00- 17:45 Birgit	Reha-Sport 17:00 - 17:45 Hanne mit ärztl. Verordnung					
Reha-Sport 18:00 - 18:45 Franziska mit ärztl. Verordnung	Rückenfit 18:00 – 18:45 Miriam	Allg. GYM 18:00 – 18:45 Karin		Pilates 18:30 – 19:15 Melinda		Reha-Sport 18:00 - 18:45 Hanne mit. ärztl. Verordnung		Taekwondo Erwachs.& Kinder 18:00 – 19:00 Katja			
Hatha Yoga für Anfänger 19:00 – 20:00 Dorit	Rückenfit 19:00 – 19:45 Miriam	Step-Aerobic für Anfänger 19:30 - 20:15 Kirsten	Langhantel-Workout 19:30-20:15 Madlen	Intervall Training 19:30 – 20:15 Melinda ab 15.03.23		Step-Aerobic für Kenner 19:00 - 19:45 Kirsten	Taekwondo Erwachsene 18:45 – 19:45 Katja				
Hatha-Yoga „Mittelstufe“ 20:10 - 21:10 Dorit	Indoor-Cycling 20:00-21:00 Cycling Team					BBRP 20:00-20:45 Kirsten	Indoor-Cycling 20:00-21:00 Cycling Team				

Kursbeschreibung

Rückenfit & Stretch

Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen an typisch verkürzter Muskulatur. Stabilisations- und Wahrnehmungsübungen helfen beim Ausgleich der häufig einseitigen, schädigenden Fehlbelastungen des Alltags. Durch Gleichgewichts- und Koordinationsübungen wird die Balance verbessert. Zum Einsatz kommen Kleingeräte wie Bälle, Therabänder, Balancepads und Ähnliches.

Tanzhexen

ist ein fröhlicher Kindertanz für Mädchen und Jungen von 6-9 Jahren. Hier werden die Grundschrirte im HIP-HOP zur neuesten POP-Musik vermittelt bzw. getanzt. Rhythmus, Koordination, Gleichgewicht und Konzentrationsfähigkeit werden spielerisch geschult.

Teen Dance

für Mädchen und Jungen von 9-13 Jahren. Hier wird zu moderner Musik getanzt, wie z.B. zu HIP HOP und den neusten Charts. Rhythmus, Koordination, Gleichgewicht und Konzentrationsfähigkeit werden geschult.

Wirbelsäulengymnastik

hier werden durch gezielte Stretch- und Kräftigungsübungen die Sehnen, Bänder und Muskeln, die an den Gelenken wirken, in Einklang gebracht. Dadurch werden die Bewegungsabläufe geschmeidiger und schmerzfreier. Zum Einsatz kommen Kleingeräte wie Bälle, Therabänder, Balancepads und Ähnliches.

Indoor Cycling

ist eine ausgezeichnete Kombination aus Fettverbrennung und Ausdauertraining. Das gruppensdynamische, Musik gestützte Highlight für Herz-Kreislauftraining und deiner Top-Fitness. Verbrenne Kalorien und heize deinen Fettstoffwechsel an. Hier kann jeder Einsteiger neben dem Profi erfolgreich trainieren, da die individuelle Leistungsstufe am jeweiligen „Indoor-Bike“ vom Trainierenden frei wählbar ist.

Step-Aerobic

Spaß und Bewegung zu guter Musik stehen im Vordergrund. Ein gelenkschonendes Ausdauertraining mit dem Step. Effektives Training für Gesäß-, Oberschenkel- und Wadenmuskulatur durch Musik gestütztes, rhythmisches Auf- und Absteigen an einer Step-Plattform. Du findest hier abwechslungsreiche Schrittkombinationen, welche die Ausdauer- und Koordinationsfähigkeit steigern.

Step-Aerobic für Einsteiger

siehe oben. Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet, da die Basic-Schritte geübt, umgewandelt und zu einer einfachen Schrittkombinationen zusammengestellt werden.

Langhantel-Workout

ist ein athletisches Ganzkörper-Workout, welches die Hauptmuskelgruppen definiert und trainiert. Du trainierst mit Langhantel und Gewichten, welche individuell gewählt werden. Egal welche Altersgruppe, Geschlecht, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, es ist für jeden geeignet.

Kundalini - Yoga

Kundalini Yoga ist eine effektive Technik, Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele zu erlangen und um sein inneres Potential zu erkennen. Gesundheitsfördernde Übungsreihen werden mit bewusster Atemführung und Meditation verbunden und die Wirkung durch den Einsatz von Mantrn intensiviert. Ziel ist es, die körperliche Kraft und Beweglichkeit zu steigern, die Atmung zu optimieren und die Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Gemeinsam wollen wir mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit erlangen.

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst, die oft als Kampfsport ausgeübt wird. Die drei Silben des Namens stehen für Fußtechnik, Handtechnik und Weg. Durch kontinuierliches Training und bewusste Ausübung dieser Disziplin soll der Taekwondoin seinen Geist schulen.

Pilates

ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch und Rückenmuskulatur.

Latino Dance

ist ein schweißtreibendes, energiegeladenes Tanztraining, welches dich mit leichten Schrittkombinationen zu Latino-Musik in Fahrt bringt. Durch die Kombination von schnellen und langsamen Rhythmen werden Muskelaufbau und Kondition mit viel Spaß trainiert.

Latino Dance Kids

ist ein energiegeladenes Tanztraining mit Elementen aus HIP-HOP, Reggae und Cumbia ..., welches speziell auf Kids ab 8 Jahren entwickelt wurde. Dabei werden Konzentrationsfähigkeit, Koordination und das Selbstbewusstsein gestärkt.

Hatha – Yoga

eine Mischung aus Entspannung, Körperübungen / Stellungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama). Wunderbar zu wissen: Yoga ist kein Wettbewerb, dass heißt, jede/r bleibt bei sich und schaut in jeder Stunde neu, was ihm/ ihr heute gut tut. Yoga fördert die körperliche Flexibilität, den Gleichgewichtssinn, hilft, Muskeln aufzubauen, Energien fließen zu lassen, und kann zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit verhelfen. Yoga ist ein umfassender Weg, um zu sich zu finden, den eigenen Körper mehr zu spüren, ihn herauszufordern, um im nächsten Moment wieder zu entspannen.

BBRP

ein dynamisches Muskeltraining mit und ohne Hilfsgeräte zur Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine, Rücken und Po, welches sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet ist. Gezielt werden die Problemzonen in Form gebracht und die Rücken-, Schulter-, und Nackenmuskulatur gestärkt. Mobilisation, Dehnung und Entspannung sind ebenfalls Bestandteil des Kurses.

Allgemeine Gymnastik

ist ein ganzheitliches, präventives Gesundheitstraining. Hier werden Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination durch gezielte Übungen trainiert. Zum Einsatz kommen Kleingeräte, wie Bälle, Therabänder, Ballancepads und Ähnliches. Egal welche Altersgruppe, Geschlecht, ob Anfänger oder Fortgeschrittener, es ist für jeden geeignet.

KINDERBALLET

im Alter von 4-12 Jahren

Rehabilitationsport

ist sehr wichtig für die Wiederherstellung der Beweglichkeit. Er beinhaltet funktionelle Gymnastik, die vom Arzt verordnet werden müssen. Hier werden Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination durch gezielte Übungen trainiert. Reha-Sport ist für Menschen mit akuten Beschwerden, chronisch Kranke und Krebspatienten sowie Covid 19 Genesene geeignet. Fragen sie ihren Arzt oder wenden Sie sich direkt an uns.

HATHA-Yoga für Anfänger

ist eine Mischung aus Entspannung, Körperübungen/Stellungen(Asanas)und Atemübungen(Pranayama). Wunderbar zu wissen: Yoga ist kein Wettbewerb, dass heißt, jede/r bleibt bei sich und guckt in jeder Stunde neu, was ihm/ ihr heute gut tut. Yoga fördert die körperliche Flexibilität, den Gleichgewichtssinn, hilft, Muskeln aufzubauen, Energien fließen zu lassen, und kann zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit verhelfen. Yoga ist ein umfassender Weg, um zu sich zu finden, den eigenen Körper mehr zu spüren, ihn herauszufordern,um im nächsten Moment wieder zu entspannen...

Intervalltraining

Beim Intervalltraining werden kurze Intervalle von Bewegungen mit kurzen Pausen dazwischen gewechselt.