

# Kursplan SportTreff VfL Horneburg

Änderungen vorbehalten !! Stand 07.05.2024

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](http://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
<b>Reha-Sport</b> 9:15 - 10:00 <b>Reha-Sport</b> Stuhl/Hocker 10:15 – 11:00 <b>Reha-Sport</b> 11:15-12:00 Karin mit ärztl. Verordnung		<b>Allg. GYM</b>  9:15 - 10:00 Franziska  <b>Rückenfit &amp; Stretch</b> 10:15 – 11:00 Franziska		<b>Kundalini YOGA</b> 8:45 - 10:45 Christiana	<b>Indoor-Cycling</b> 9:30 – 10:30 Cycling Team	<b>Reha-Sport</b> 9:15 - 10:00  <b>Reha-Sport</b> 10:15 – 11:00 Franziska mit ärztl. Verordnung	<b>Allg. GYM</b>  9:15 - 10:00 Karin  <b>Reha-Sport</b> Stuhl/Hocker 10:30 – 11:15 Karin mit ärztl. Verordnung	   <b>Pilates</b> 10:30 – 11:15 Melinda		<b>Kinder-Ballett</b> 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 <b>Teenager&amp; Erwachsene</b> Tanya	
<b>Tanzhexen 6 – 11 Jahre</b> 16:00-16:45 Birgit	<b>Allg. GYM</b> 16:00-16:45 Jürgen					<b>Reha-Sport</b> Stuhl/Hocker 16:00 – 16:45 Hanne mit ärztl. Verordnung					
<b>Reha-Sport</b> 17:00 – 17:45 Cathrin mit ärztl. Verordnung	<b>Teen Dance</b> 17:00-17:45 Birgit			<b>Taekwondo</b> Erwachs. & Kinder 17:25 – 18:25 Katja	<b>Latino Dance</b> Kid`s 17:00- 17:45 Birgit	<b>Reha-Sport</b> 17:00 - 17:45 Hanne mit ärztl. Verordnung					
<b>Reha-Sport</b> 18:00 - 18:45 Cathrin mit ärztl. Verordnung	<b>Rückenfit</b> 18:00 – 18:45 Miriam	<b>Allg. GYM</b>  18:00 – 18:45 Karin		<b>Pilates</b> 18:30 – 19:15 Melinda		<b>Reha-Sport</b> 18:00 - 18:45 Hanne mit. ärztl. Verordnung		<b>Taekwondo</b> Erwachs.& Kinder 18:00 – 19:00 Katja			
<b>Hatha Yoga</b> für Anfänger 19:00 – 20:00 Dorit	<b>Rückenfit</b> 19:00 – 19:45 Miriam	<b>Step-Aerobic</b> für Anfänger 19:30 - 20:15 Kirsten	<b>Langhantel-Workout</b> 19:15-20:15 Madlen	<b>Intervall Training</b> 19:30 – 20:15 Melinda	<b>Hula Hoop</b> 19:30 – 20:15 Roxane <b>ab 03.04.24 mit Anmeldung</b>	<b>Step-Aerobic</b> für Kenner 19:00 - 19:45 Kirsten	<b>Taekwondo</b> Erwachsene 18:45 – 19:45 Katja				
<b>Hatha-Yoga „Mittelstufe“</b> 20:10 - 21:10 Dorit	<b>Indoor-Cycling</b> 20:00-21:00 Cycling Team					<b>BBRP</b> 20:00-20:45 Kirsten	<b>Indoor-Cycling</b> 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 Grundschrte 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 gruppendynamische, 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 Mantras 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.

## **Hula Hoop**

ist ein Kurs für alle Level und Leute, die Freude daran haben den Reifen zu schwingen. Hierbei kommen Fitness, Technik, Koordination sowie Ausdauer nicht zu kurz.