

KOMENTIERTER Leitfaden

Fun und Fitness im SVC



Sport an Land

Suse's Bodyforming (2.3)

Der Bewegungsinhalt stellt eine Mischung aus Callanetics, Gymnastik- und Fitnesstraining, Pilates und Power Yoga dar. Ein abwechslungsreiches, ganzheitliches Körpertraining mal mit und ohne Geräteinsatz wie Dyna-Band, Redondo Ball...etc. in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden.. Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur stärken und Po und Hüfte formen. Durch gezielte wiederholte oft kleine Bewegungen werden die Muskeln gestärkt und der gesamte Körper gestrafft ohne die Wirbelsäule zu belasten. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung auf flotte Musik. Dieses Bodyforming Programm wirkt ganzheitlich auf Körper und Seele, es regt die Fettverbrennung an und strafft die Körperkonturen.

Move and stretch (2.4)

In diesem Kurs trainieren Sie Ihren ganzen Körper. Dabei kommen gelegentlich Hilfsmittel, wie zum Beispiel Redondobälle und Yogablöcke, zum Einsatz. Die Übungen zielen darauf ab, eine kräftige Körpermitte aufzubauen, Ihre Muskeln zu stärken und zu modellieren und Ihre Haltung zu verbessern.

Fun Athletics (2.5.)

Ein Powerkurs für junge und jung gebliebene Frauen. Es erfolgt ein Muskelaufbautraining durch kurze Übungen in Serienwiederholungen, in Kombination mit und ohne Geräte. Das alles auf powervolle Musik Dehn – und Beweglichkeitsübungen runden das Programm ab.

Fit und Gesund (2.7) Zielgruppe: 60+

Bis ins hohe Alter, gesund und fit bleiben. Ganzkörpertraining das besonders für Damen 60 + konzipiert ist. Hierbei wird abwechslungsreich mit und ohne Geräte, die gesamte Körpermuskulatur gekräftigt, Beweglichkeits- und Dehnungsübungen werden gezielt und durch richtiges Atmen miteinander verbunden.

BodyFit (2.8)

Ein Training für alle, die abwechslungsreich mit und ohne Geräte ihren Körper und Geist in Form halten möchten. Elemente aus funktioneller Gymnastik, Yoga und Pilates ergänzen das Ganzkörpertraining hinsichtlich Muskelstärkung, Dehnungs- und Beweglichkeitsschulung. Konzentriertes Atmen in Verbindungen mit den Bewegungsausführungen auf sanfte oder auch mal flotte Musik unterstützt das gezielte Ganzkörpertraining. Ein gesunder Rücken und ein flacher Bauch sorgen für eine gesunde Körperhaltung.

Nordic – Walking – Treff (3.4)

Diese regelmäßige Zusammenkunft von Anhängern dieses Fitnesstrainings zeigt, wie viel Spaß es machen kann, in der Gruppe und unter kompetenter Anleitung, gemeinsam die Umgebung zu erforschen. **Geeignet für Männer und Frauen!**

Körperarbeit (3.5.) gemischte Gruppe

Wir trainieren den ganzen Körper in einer ausgewogenen Mischung von Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen. Außerdem wird in jeder Übungsstunde der Gleichgewichtssinn geschult. Unser Ziel ist es die Kraft und Beweglichkeit der Körpers zu erhalten und zu verbessern. Es kommen verschiedene Geräte variiert zum Einsatz

Rückenfitness (4.3)

Die Ursachen vieler Alltagsbeschwerden beruhen häufig auf bestimmte Muskelschwächen des Bewegungsapparates, die durch jahrelange einseitige Belastung und Bewegungsmangel zustande kommen. Gezielte Dehn – und Kräftigungsübungen für den Rücken – und Bauchbereich sowie



Hinweise zum Alltagsverhalten sollen den Teilnehmern helfen, diese Schwächen auszugleichen.

YOGA am Mittag (4.4)

Yoga ist eine lebendige Tradition und bedeutet so viel wie „Einheit“. Yoga wirkt mit seinen Übungen auf Körper, Seele und Psyche. Der Körper wird beweglicher und die Muskulatur kräftiger. Die Gesundheit wird gefördert und ein Gefühl allgemeinen Wohlbefindens durch Harmonisierung von Körper, Geist und Seele erzielt. In der heutigen Zeit voller Hektik, Stress und Anspannung hilft uns YOGA unsere innere Ruhe und Ausgeglichenheit wiederzufinden. Man lernt seinen Körper wieder bewusst zu spüren, ihn wahrzunehmen und auf ihn zu hören. Der Kurs beinhaltet außer den Asanas noch Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen, welche zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele führen.



Freizeitkicken für Männer (5.1.)

Hier treffen sich Männer in jedem Alter und haben Spaß am Fußball. Es wird in der Halle gekickt und es können wie in all den anderen Kursen auch Nichtmitglieder daran teilnehmen. Einfach zu den genannten Zeiten vorbeikommen. In den Schulferien findet allerdings kein Kicken für die Freizeitsportler statt.

KOMMENTIERTER Leitfaden

Fun und Fitness im SVC



Sport zu Wasser

Aqua – Walking (2.1.)

Ein gelenk- und bänderschonendes Programm zur Kräftigung des Herz-Kreislaufsystems. Die Muskelgruppen der Beine, der Arme und des Rumpfes werden durch das Laufen im tiefen Wasser aktiviert und gekräftigt. Das Bindegewebe wird gestrafft und die Problemzonen günstig beeinflusst. Der Kurs ist ein Mix aus Aqua-Walking in Verbindung mit funktioneller Wassergymnastik. Die Stunde wird mit Entspannungsübungen im Wasser abgerundet. (Tiefwasser)

Aqua-Walk und Fit (2.2)

In diesem Fitnessangebot werden Aquawalking und gymnastische Übungen im Wasser ausgeführt. Bei diesem intensiven Ganzkörpertraining ist der Einsatz einiger Kraft erforderlich, um die Übungen gegen den Wasserwiderstand auszuführen zu können. Alle Muskelgruppen werden konsequent trainiert. Dabei ist von Vorteil, dass Sehnen und Bänder, Gelenke und vor allem der Rücken keinen unnötigen Belastungen ausgesetzt werden. (Tiefwasser)

Schwimmtechnik (3.3) für Männer und Frauen!

Der gesundheitliche Effekt der Sportart Schwimmen, ist aufgrund der vielseitigen Beanspruchung des gesamten Bewegungsapparates sowie des Herz-Kreislauf-Systems unumstritten. Fehlhaltungen im Alltag führen zu einem muskulären Ungleichgewicht und lösen oft Beschwerden aus. Als vorbeugende Maßnahme wird vor allem das Schwimmen empfohlen. Als besonders wirksam hat sich das Rückenschwimmen bzw. das Brustkraul erwiesen. Rückenschwimmen ist eine Schwimm- lage, die die

Wirbelsäule am besten entlastet. Die Haltung beim Rückenschwimmen ist für die Wirbelsäule, die Muskulatur und die Hüfte günstig, da sich Kopf, Rücken und Kinn in einer gestreckten geraden Linie befinden und das Körpergewicht im Wasser reduziert ist. Die Bandscheiben bleiben von Stößen frei und können regenerieren. Dieser Kurs soll alle „sportlichen“ Schwimmer ansprechen, die ihre Technik, aber auch ihre Kondition verbessern oder auch optimieren möchten. Unter Anleitung wird ein kleines Schwimmtraining für Mann und Frau erfolgen. (Der Kurs ist nicht für Leistungsschwimmer gedacht)

Fun und Fitness im SVC

Für unsere Kleinen



Eltern- Kind Turnen (ab 2 Jahre) (1.1.)

Schon die Kleinsten sammeln hier gemeinsam mit ihren vertrauten Begleitern erste Bewegungserfahrungen in einer großen Turnhalle. Im Mittelpunkt steht die Bewegung für die Kleinen: durch Tunnels krabbeln, über dicke Matten purzeln, balancieren, zusammen singen und tanzen. Aber auch Begleiter kommen nicht zu kurz. Die werden in ihren Bewegungen, ihrer Motorik, wie in ihrem Sozialverhalten gefördert. Und damit kann man nicht früh genug anfangen.

Bewegungsspiele für Vorschulkinder (ca. 4 ½ Jahre – 6 Jahre)

Die Kinder setzen in dem Kurs ihre Bewegungserfahrungen in einfachen Bewegungsspielen um. Konditions- und Koordinationsfähigkeiten, sowie die Förderung des Sozialverhaltens in der Gruppe stehen im Vordergrund. Bei Ball- und Bewegungsspielen vermitteln wir Spaß und Sport und Bewegung. Die Eltern sind zum Abschlusskreis ab 5 Minuten vor Ende der Stunde herzlich eingeladen.

Infos über die genauen Termine erhalten Sie in unserem Freizeitsportprogramm unter www.sv-cannstatt.de (Freizeitsport)

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an freizeitsport@sv-cannstatt.de

Anmeldung bitte online unter www.sv-cannstatt.de dem Link Freizeitsport-/ Anmeldung