

KOMENTIERTER Leitfaden

Fun und Fitness im SVC



Sport an Land

Suse's Bodyforming (2.3)

Der Bewegungsinhalt stellt eine Mischung aus Callanetics, Gymnastik- und Fitnessstraining, Pilates und Power Yoga dar. Ein abwechslungsreiches, ganzheitliches Körpertraining mal mit und ohne Geräteeinsatz 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 sanfte und mal 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)

Der Kurs richtet sich an Frauen, die sich fit halten und ihren Körper in Form bringen möchten. Dieses Körperbewusste Training zielt darauf ab, die Muskulatur zu stärken und zu modellieren und so auch zur Verbesserung der Körperhaltung beizutragen. Bei den Übungen kommen auch Hilfsmittel wie Dynabänder, Yogablöcke und Redonodobälle zum Einsatz. Übungen zur Körperwahrnehmung und Dehnübungen runden das Programm ab.

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 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 Fitnessstrainings zeigt, wie viel Spaß es machen kann, in der Gruppe und unter kompetenter Anleitung, gemeinsam die Umgebung zu erforschen.

Körperarbeit (3.5) gemischte Gruppe Männer und Frauen

Ein abwechslungsreiches, ganzheitliches Training für alle, die an ihrem Körper von den Füßen bis zum Kopf arbeiten möchten. Dabei ist es mir wichtig, die verschiedenen Muskelgruppen zu kräftigen und zu dehnen, die Wahrnehmung für das Zusammenspiel der Muskeln zu schulen, ein Bewusstsein für eine gesunde Körperhaltung zu fördern und mit Hilfe der Atmung Übungen effektiver zu gestalten. Mobilisation und Entspannungsübungen werden die Kräftigungsübungen ergänzen. Die Übungen und Bewegungsfolgen stammen aus den unterschiedlichsten Bereichen (Klassisches Ballett, Yoga, therapeutische Übungen, ...) und werden mal durch Anweisungen, mal durch Musik unterstützt. Ziel soll es sein, den Körper zumindest 1x die Woche

gezielt zu bearbeiten und somit das eigene Wohlbefinden zu steigern.

Rückenfitness (4.2)

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)

Yogaist Meditation in Bewegung.
Der Yogastil dieser Einheit ist kraftvoll und fließend. Wir üben sowohl stärkende Asanas für die Körperkraft, als auch flexibilisierende Asanas für einen gesunden Muskeltonus. Durchgängige Ansagen für das Ein- und Ausatmen begleiten die Stunde. Eine Schlusssentspannung lässt den Körper die Übungen verinnerlichen und sorgt für ein effektives zur Ruhe kommen im Arbeitsalltag.

Freizeitkicken für Männer (5.1)

Kicken in der Halle macht Spaß. Bei diesem Kurs melden sie sich bitte vor Ort bei Jürgen Rüdert.

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)

in diesem Kurs wird viel Wert auf einen sauberen Schwimmstil gelegt.

Mit der erlernten Schwimmtechnik, die sehr viel Übung, Ausdauer und Geduld erfordert, kommt man dem Ziel näher und die Erfolgsergebnisse sind groß. Spaß darf hierbei natürlich auch nicht fehlen!

Die Übungsleiterin geht auf jeden Teilnehmer einzeln ein und schreibt auf Wunsch individuelle Trainingspläne.

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

oder

die Geschäftsstelle Tel. 0711-545005

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

Fun und Fitness im SVC

Für unsere Kleinen



Für unsere Kleinen mit Mama und/oder

Papa:

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

Bereits im frühen Kindesalter ist Bewegung wichtig. In diesem Kurs können die Kleinen, bereits ab 2 Jahre mit ihrer Mama oder Papa vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln. Ein buntes Programm sorgt für alle Beteiligte für Abwechslung.