

KOMMENTIERTER LEITFADEN

Fun und Fitness im SVC

Sport für Erwachsene

im Wasser



2.1. Aqua-Walking ÜL Leila

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)

2.2. Aqua Walk & Fit ÜL Leila

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)

2.3. Schwimmtechnik ÜL Leila

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)

2.4. Rücken- und Kraulschwimm- kurs /Anfänger ÜL Eva

In diesem Kurs wird die Technik von Kraul- bzw. Rückenschwimmen erlernt.

Voraussetzung: Wassersicherheit, Beherrschen der Technik des Brustschwimmens. Die Kondition wird während des Trainings kontinuierlich verbessert. Der Kurs ist auch für Teilnehmer geeignet, die beiden Lagen schon einigermaßen beherrschen, jedoch ihre Technik noch verbessern möchten.

2.5. Rücken-und Kraultechniklernkurs (Fortgeschrittene) ÜL EVA

Training für Freizeitsportler, die alle Lagen technisch gut können und ausreichend Ausdauer haben. Selbstverständlich wird die Technik genau beobachtet und wenn nötig und gewünscht, auch korrigiert und mit gezieltem Training verbessert. Das Ziel des Trainings ist die Optimierung der Technik und die Steigerung der Kondition. Auf Wunsch wird das Erlernen der Rollwende in das Trainingsprogramm eingebaut.

Sport für Frauen an Land



2.6. Suses Bodyforming ÜL Suse

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 flotte Musik. Dieses Bodyforming Programm wirkt ganzheitlich auf Körper und Seele, es regt die Fettverbrennung an und strafft die Körperkonturen.

2.7. Bodyfitness ÜL Rike

Powervolle abwechslungsreiche Fitnessgymnastik auf flotte Musik.

All Ihre Muskelgruppen werden gestärkt, Grundprinzipien des Athletic-Trainings werden integriert.

Beine, Arme, Po, Bauch Rücken trainiert und mit abschließenden Stretching Übungen ein abgerundetes Programm für Ihren Körper gestaltet

2.8. Body in shape - ÜL Katrin

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

2.9. Rückenfit -ÜL Suse

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.



2.10. Fit und Gesund -ÜL SUSE

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

2.11. Body-Fit - ÜL SUSE

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 Ganzkörper-

training. Ein gesunder Rücken und ein flacher Bauch sorgen für eine gesunde Körperhaltung.

Sport für Frauen und Männer an Land

3.1.Nordic – Walking – ÜL Wiltrud

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. **Geeignet für Männer und Frauen!**

3.2. Körperarbeit – ÜL Dinah

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 des Körpers zu erhalten und zu verbessern. Es kommen verschiedene Geräte variiert zum Einsatz



Sonstige Freizeitsportangebote

4.1. Freizeitkicken für Männer

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.

Kontakt für Anfragen und

weitere Informationen

Schwimmverein Cannstatt

Krefelder Straße 24

70376 Stuttgart

freizeitsport@sv-cannstatt.de

**Telefon, immer dienstags
von 16:30 –18:30 Uhr
0711 / 90057675**



KOMMENTIERTER LEITFADEN

Fun und Fitness im SVC

Sport für Kinder und
Jugendliche

an Land und
im Wasser



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

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

1.2. Bewegungsspiele für Vorschul- kinder (4,5 Jahre bis 6 Jahre) ÜL Est- her

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.

1.3. Kindersport für 4-6 Jährige ÜL Dinah

Für Kinder in dieser Altersgruppe bieten wir Ihnen abwechslungsreiche Übungsstunden. Beweglichkeit, soziales Lernen in der Gruppe und Körpererfahrungen in Bereichen wie Ballspiele, Turnen an Geräten oder am Boden, Lernspiele in der Halle. Bewegung und Spaß stehen im Vordergrund. 8 Termine

1.4+1.5

Meerjungfrauenschwimmen

ÜL Rike

5 Termine (bitte dem Programm entnehmen)

Elegant durchs Wasser gleiten mit dem Meerjungfrauenkostüm, das von unserem Verein natürlich gestellt wird, ist ein Traum vieler Kinder. Die Nixen bewegen sich anmutig und erlernen, wie man seinen Körper bewegt, um möglichst schnell schwimmen zu können. Natürlich trainiert es die Kondition und die Nixen entwickeln ein besonderes Körpergefühl im Wasser.

Voraussetzung zur Teilnahme: Seepferdchen-Abzeichen.



**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**