

Gesundheitssport beim TuS



**Weitere Informationen erhalten Sie bei den
Übungsleitern, in unserer Geschäftsstelle
(Mo. 9:00 - 11:30, Mi. 15:30 - 17:30, Fr. 15:30 - 17:30)
Tel.: 02196 882810 oder im Internet**

www.tus-07.de

Aquajogging

Dienstag: 15:00 - 15:45 Uhr - Hallenbad Wermelskirchen - Heidi Halfmann

Die Laufbewegungen im tiefen Wasser sollen gesundheitsorientierte Menschen ebenso ansprechen wie Fitnessorientierte. Durch das Tragen eines Auftriebsgürtels wird ein Schwebезustand erreicht, der die Fortbewegung im Wasser erleichtert.

Yoga

Mittwoch: 18:00 - 19:00 - Tente 78 - Birgit Altevogt

Mittwoch: 19:15 - 20:15 - Tente 78 - Birgit Altevogt

Mittwoch: 20:30 - 21:30 Uhr - Tente 78 - Birgit Altevogt

Dienstag: 15:00 - 16:00 Uhr - **Kinderyoga** - Tente 78 - Birgit Altevogt

Yoga ist eine 5000 Jahre alte ganzheitliche Methode, welche die körperlichen und geistigen Fähigkeiten des Menschen fördert. Yoga, regelmäßig geübt, hilft uns, zu einem besseren physischen und psychischem Gleichgewicht zu finden, beweglicher zu werden, innere Kräfte zu spüren, körperliche Beschwerden zu lindern und Stress abzubauen. Dies ist eine gute Grundlage für ein vitales, ausgewogenes Leben. Eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich.

Sportförderturnen

Dienstag: 14:30 - 15:30 Uhr - Turnhalle Tente - Imogen Heihaus

Diese Gruppe richtet sich an Kinder im Alter von 3 - 10 Jahren, die motorische Probleme oder Verhaltensschwierigkeiten haben. In einer überschaubaren Gruppengröße von max. 15 Teilnehmern haben die Kinder die Möglichkeit, mit gezielten Übungen spielerisch an ihren Schwächen zuarbeiten. Mit Geräteparcours oder verschiedenen Wahrnehmungsspielen lernen die Kids ihren Körper besser kennen. Schüchterne Kinder stärken ihr Selbstvertrauen und aggressive Kinder erlernen einen gezielteren Umgang mit ihren Gefühlen z.B. bei Entspannungsübungen. Eine frühe psychomotorische Förderung kann Defizite ausgleichen und dem Kind ein gutes Selbstbewusstsein und Körpergefühl vermitteln.

Rückenfitness (Prävention) - Mit Haltung durch den Tag

Kurs 1 - Rückenfitness (Prävention) Freitag: 09:00 - 10:30 Uhr

Kurs 2 - Mit Haltung durch den Tag Freitag: 10:45 - 12:00 Uhr

Beide Kurse finden in Tente 78 bei Heidi Herbst statt

Der Kurs umfasst neben dem eigentlichen Training auch die Auseinandersetzung mit dem Themenschwerpunkt - Rücken und der Gesundheit im Alltag. Kursinhalte sind Kräftigung, Mobilisation der Bauch- und Rückenmuskulatur Dehnung, praktische Übungen für den Alltag, theoretische Unterweisung, Hilfe für die tägliche Gymnastik für zu Hause und Zeit für Entspannung. Mehr Kraft - das bedeutet mehr Energie, mehr Wohlbefinden und obendrein eine attraktive Ausstrahlung. Bitte mitbringen: Ein großes und ein kleines Handtuch, Sportschuhe und warme Socken und ein Getränk.

Bitte in Sportkleidung erscheinen, da keine große Umkleidemöglichkeit besteht.

Joy Swing Balance

Mittwoch: 19:00 - 20:00 Uhr - Turnhalle Tente - Heidi Herbst

Samstag: 08:30 - 09:15 Uhr - Turnhalle Tente - Heidi Herbst

Hier handelt es sich um ein Ganzkörpertraining auf dem Minitrampolin. Durch die Bewegung auf dem Trampolin wird der ganze Körper von Kopf bis Fuß in harmonische, gelenkschonende Schwingungen versetzt. Dabei wird jede Zelle des Körpers trainiert und gestärkt. Dies hilft dem Organismus Blockaden aufzulösen und zu seinem Gleichgewicht zurück zu finden.

Rückenfitness

Freitag: 09:30 - 10:30 Uhr - Kattwinkelsche Fabrik - Brigitte Paffrath

Kursinhalt sind Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Nordic-Walking

Mittwoch: 10:00 - 11:30 Uhr - Bähringhausen 32 - Waltraud Klein

Freitag: 15:30 - 17:00 Uhr - Bähringhausen 32 - Waltraud Klein

Der Mittwochkurs wendet sich speziell auch an Diabetiker, der Freitagkurs ist für Geübte.

Tai-Chi

Montag: 19:00 - 20:00 Uhr - Tente 78 - Brigitte Paffrath

Der TuS Wermelskirchen bietet den Gesundheitskurs Tai-Chi mit einem Rückentraining an. Mit Hilfe von asiatischen Bewegungsabläufen werden Gesundheit, Vitalität, die innere Balance und neue Kraft gefördert und gestärkt.

In leistungsfreier Atmosphäre werden Vitalität, Lebensfreude und Wohlbefinden gefördert. Das Üben der leicht zu erlernenden Übungen in ruhigen Bewegungsabläufen führt zu Ruhe und Entspannung und hilft beim Stressabbau.

Pilates

Samstag: 09:15 - 10:15 Uhr - Turnhalle Tente - Heidi Herbst

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch: 17:00 - 18:00 Uhr - Kindergarten Jahnstr. - Heidi Halfmann

Mittwoch: 18:00 - 19:00 Uhr - Kindergarten Jahnstr. - Heidi Halfmann

„Gesunder Rücken - besser Leben“, unter diesem Motto wird der Kurs in der Gesundheitsabteilung des TuS angeboten. Verbessert werden soll die eigene Körperhaltung (Schulterbereich, Bauch- und Rückenmuskulatur). Weiterhin soll versucht werden, die erlernten Übungen in das tägliche Leben der Teilnehmer zu integrieren.