TV Vennikel 1912 e.V.
Seit über 100 Jahren Sport im Moerser Süden

Kursbeschreibungen

der Fitnessangebote

All in One: Nach einem kurzen Warm-up folgt der Ausdauerteil mit leicht zu erlernenden Aerobicschritten zur Steigerung der Kondition, gefolgt von einem Trainingsprogramm, welches die effektivsten Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken kombiniert. Ein ausgiebiges Stretching, eine Trainingsmethode bei der die Muskulatur gedehnt wird, beendet die Stunde.

Stand: März 2020

Ausdauer und Power: Ein Intervall Training für Kraft und Ausdauer, bei dem auch der anschließende Dehnungsteil nicht zu kurz kommt. Ein Angebot ohne Choreographie, das sich an Frauen und Männer richtet.

Bodyforming: Ziel dieser Stunde ist der Aufbau von Muskeln und der Abbau von Fett. Nach dem Aufwärmen (Warm-up) und Ausdauerteil (Cardio) wird mit oder ohne Hilfsmittel, wie z.B. Hanteln, Tube und Step für die Kräftigung und Festigung der Problemzonen (Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme) trainiert. Bitte zu jeder Stunde eigene Gewichte und Tube mitbringen.

Body and Mind: Nach einem ruhigen Work-out mit Schwerpunkt innere Muskulatur, Faszien und Rücken wird jede Stunde mit einer Entspannungseinheit wie progressive Muskelentspannung, Massage oder Luna Yoga beendet.

dancit®: Das Tanz-/Fitnesskonzept verbindet verschiedene Tanzstile aus dem Standard-/ Lateinbereich mit grundlegenden Elementen aus dem Aerobic usw..

Easy-Step & Style: Ca. 30 Minuten Grundschritte am Step, die zu einer einfachen, leicht nachvollziehbaren Choreographie aufgebaut werden. Im Anschluss ca. 30 Minuten Bodystyling mit Schwerpunkt Core Training, wobei nicht nur die äußere sondern auch die Rumpftiefenmuskulatur trainiert wird.

FitMix: Eine abwechslungsreiche Stunde, in der die Themen Aerobic, Step und Krafteinheiten für Beine, Po, Core (Tiefenmuskulatur), Rücken, Bauch, Brust und Arme aufgegriffen werden.

„Fit und mobil" für Frauen ab 45: Körpertraining und leichte Gymnastik mit und ohne Hilfsmittel, wie z.B. Theraband, Stab oder Ball, helfen bis ins Alter fit zu bleiben. Diese Stunde eignet sich auch für jüngere Damen, die wieder in „Bewegung" kommen möchten.

Gymnastik/Volleyball für Männer: Gymnastik am Boden, Turnen an Großgeräten und Volleyball im Anschluss sorgen für die körperliche Fitness, dienen dem Ausgleich von Bewegungsmangel sowie dem Spaß am Sport in der Gruppe.

Pilates: Eine effiziente ganzheitliche Trainingsmethode – basierend auf fließenden Bewegungen unter Einbeziehung der Atmung. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tiefliegenden Bauchmuskeln, der Beckenbodenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule. Die Figur wird gestrafft und Frau und Mann entwickeln ein Gespür für eine korrekte Körperhaltung.

Power Workout: Leichte Aerobic-Kombis kombiniert mit einem Toning- Workout unter Einsatz von Kleingeräten zum Muskelaufbau und zur Muskeldefinition.

Rücken- und Bodyfit für Männer: Ein langsam ausgeführtes Rücken-, Rumpf- und Bauchtraining, welches Rückenleiden und Fehlhaltungen vorbeugt. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm (ohne komplizierte Schrittfolgen) wird die Muskulatur gedehnt und gekräftigt. Dazu werden Hilfsmittel wie z.B. Widerstandsbänder (Tubes), Hanteln, Balance-Pads, Pezzibälle, Redondobälle und Stäbe eingesetzt.

Step Fit: Ein Einsteigerkurs „Step Aerobic" mit anschließendem Bodyworkout. Mit leichten Choreographien auf dem Step werden u.a. Koordination und Ausdauer trainiert. Das anschließende Bodyworkout ohne Vhoreographie fordert den ganzen Körper.

Stuhlgymnastik: Diese Gymnastik im Sitzen erstreckt sich von Kopf bis Fuß. Es werden Lockerungsübungen ausgeführt, die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur gefördert und die Beweglichkeit trainiert. Koordinationsübungen, Aufgaben, die die Denk- und Merkfähigkeit verbessern und erhalten, sowie Geschicklichkeits- und Entspannungsübungen sind weitere Stundenbestandteile.

Tai Chi: Hauptaspekte des Tai Chi sind Gesundheit, Meditation (Konzentration) und Kampfkunst,

mit dem Ziel, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen.

Volleyball-Mixed: In dieser Hobbymannschaft ist jeder herzlich willkommen, der gerne baggert, pritscht und aufschlägt. Ob Mann oder Frau, jung oder älter, einfach kommen und mitspielen.

Wirbelsäulengymnastik: Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Es mindert bereits vorhandene Haltungsschäden und arbeitet gegen die durch Verspannung entstehenden Rückenschmerzen. (Für Frau, Mann und Ehepaare geeignet).

Yoga: Yoga ist geprägt von fließenden Bewegungen, die mit Atmung verbunden werden. Hier können Frau und Mann beim Yoga den Körper dehnen, kräftigen und abschalten. Ob jung oder alt, Yoga ist für jeden geeignet.*

Zumba®: Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen Tanzschritten. Zumba trainiert den ganzen Körper. Es verbessert Ausdauer, Beweglichkeit sowie die Koordination, stärkt die Muskulatur und das Herz- Kreislauf-System. Zumba ist für Jedermann- und -frau ohne Altersbeschränkung geeignet. Wer gerne tanzt und Lust auf Bewegung hat, ist bei Zumba genau richtig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. *

Zumba Gold® ist ideal für Neueinsteiger, Sportanfänger, Menschen mit ein paar Kilos zu viel und natürlich Senioren. ZUMBA GOLD® ist speziell für Menschen entwickelt worden, die auf eine moderatere Intensität des Tempos und der Bewegungsabläufe angewiesen sind oder diese einfach nur bevorzugen. *

**für diesen Kurs wird eine Zusatzgebühr erhoben.*

Stand: März 2020