

Let's move

Gesund durch den Winter - Fit im Frühjahr

Osteoporose-
Gymnastik

Qi Gong

Pilates

- Rückenfitness
- Faszientraining

Tai Chi

Hui Chun Gong

- Hatha-Yoga
- Yoga nach Iyengar

Rückbildungsgymnastik

Fit in der
Schwangerschaft

Mami-Workout
mit Baby

Kurs-Programm
Januar - Juni 2020

**Neues Angebot
ab Januar 2020**

Aktive Gymnastik – durch einfache Übungen zum Vorbeugen von Knochenchwund bzw. um Beschwerden zu lindern. Rückenfreundliches Verhalten lernen. Mehr Körperbewusstsein entwickeln: sicheres Stehen und Gehen.

Osteoporose-Gymnastik mindert das Risiko von Knochenbrüchen, baut Ängste und Unsicherheiten bei alltäglichen Bewegungen ab. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen - spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mit zunehmendem Alter stürzen Menschen immer häufiger, aus vielerlei Gründen: vor allem lässt die Kraft und die Reaktionsfähigkeit nach, sie werden langsamer, sie werden unsicherer und unbeweglicher und die gesamte Motorik läuft stockender und schwächer.

Die Kontrolle durch das Nervensystem wird ungenauer und führt zu Störungen der Bewegung und des Gleichgewichts. Hier gilt es gegenzusteuern.

Problematisch ist, dass bei älteren Menschen oft die Akzeptanz für Bewegung gering ist. Diese Personen glauben, dass Gymnastik-Programme ein erhöhtes Risiko beinhalten. Ganz im Gegenteil:

auch bei eingeschränkter physischer Vitalität und bestehenden Erkrankungen ist ein entsprechendes muskelaufbauendes Training mit den Schwerpunkten Koordination, Gleichgewicht und Körperkontrolle durchaus realisierbar.

Entscheidend ist, dass man einiges beachtet, dass man die Übungen auf das Krankheitsbild anpasst und auf die geschwächten Knochen und das erhöhte Frakturrisiko ausrichtet.

Wann: jeweils donnerstags
von 15:00 bis 16:00 Uhr

Kursort: Kleiner Saal

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen,
max. 15 Personen

Kursnummer: O1-1 20
vom **23.01.2020** bis zum **02.04.2020**

Kosten: für 10 Termine
50,- € für Mitglieder
80,- € für Nichtmitglieder

Kursnummer: O2-1 20
vom **23.04.2020** bis zum **04.06.2020**

Kosten: für 6 Termine
30,- € für Mitglieder
48,- € für Nichtmitglieder

Leitung: Ann-Kathrin Kress, Bachelor im Bereich Gesundheit und Pflege, **Physiotherapeutin, Osteopathin** und Heilpraktikerin

"Kleine Rücken ganz stark"

Rückenschule speziell für Kinder

**Neues Angebot
ab Januar 2020**

Stärkung der physischen Ressourcen

- Entwicklung der Körperwahrnehmung und des Haltungsbewusstseins
- Verbesserung der allgemeinen und speziellen Muskelkraft
- Verbesserung der haltungs-spezifischen Koordination
- Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Förderung einer natürlichen und bewegten Haltung

Förderung der allgemeinen Entwicklung

- Aufbau und Stärkung eines positiven Selbstwertgefühls
- Verbesserung der Entspannungsfähigkeit
- Aufbau von Gesundheitswissen in Bezug auf Haltung und Rückengesundheit
- Verbesserung des Wohlbefindens

Die Zertifizierung bei der Zentralen Prüfstelle Prävention ist beantragt!

Deshalb bieten Krankenkassen die Möglichkeit an, sich an den Kosten für das Kursangebot zu beteiligen.

Wann: jeweils donnerstags
von 16:30 bis 17:45 Uhr

Kursort: Gymnastik-Raum

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen,
max. 15 Personen

Kursnummer: R1-1 20
vom **23.01.2020** bis zum **02.04.2020**

Kosten: für 10 Termine
50,- € für Mitglieder
70,- € für Nichtmitglieder

Kursnummer: R2-1 20
vom **23.04.2020** bis zum **04.06.2020**

Kosten: für 6 Termine
30,- € für Mitglieder
42,- € für Nichtmitglieder

Leitung: Ann-Kathrin Kress, Bachelor im Bereich Gesundheit und Pflege, Physiotherapeutin, Osteopathin und Heilpraktikerin

Rückenschmerzen und Haltungsschwächen sind nicht nur bei Erwachsenen ein stetig steigendes Problem, sondern treten auch immer mehr bei Kindern, vor allem im Schulkindalter, auf.

Laut einer Forsa-Studie haben bereits 40 Prozent der 10-13 Jährigen Beschwerden. Besonders besorgniserregend: Über die Hälfte dieser Kinder, die wegen Rückenschmerzen in ärztlicher Behandlung sind, erhalten Schmerzmittel.

Hauptursache für die erschreckende Zunahme kranker Kinder-Rücken ist Bewegungsmangel! Mit dem Schulbeginn müssen die Kinder lernen lange in starrer Position zu sitzen und sich daran gewöhnen, dass Ihre Freizeit weniger wird. Dies bedeutet eine enorme Umstellung, da vorher das Zeitfenster für kindliche Bewegungsbedürfnisse größer war.

Erschwerend kommt noch dazu, dass wir in einer ständig komplexer werdenden multimedialen Welt leben.

Der Körper braucht aber Bewegung, um gesund zu bleiben!

Besonders die Wirbelsäule reagiert in der Wachstumsphase empfindlich.

Folgen des „Dauersitzens“ sind Fehlhaltungen, z.B. Rundrücken oder Hohlkreuz und Schmerzen. Statt Schmerzmittel hilft eine abwechslungsreiche Bewegungswelt, die auf die Bedürfnisse der Kinder ausgerichtet ist.

Bewegungsmangel führt zu abgeschwächten und verkürzten Muskeln. Meist sind die Bauchmuskeln zu schwach, die Hüft- und Oberschenkelmuskeln nicht dehnbar genug, um Wirbelsäule und Becken aufzurichten - Dysbalancen, die zu einer schlechten körperlichen Fitness, Haltungsschwächen und Schmerzen führen können.

In der Rückenschule werden motorische Fähigkeiten wie Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit durch gezielte Übungen aufgebaut. Der Kurs vermittelt den Kindern über Bewegungserfahrungen ein positives Körperbewusstsein und ein gesundes Körperverhalten. Gemeinsam werden sportliche Bewegungsaufgaben gelöst und es werden verschiedene Sportelemente ausprobiert.

Ziel ist es: die Kinder „stark für den Alltag“ zu machen, den natürlichen Bewegungsdrang und die Freude an Bewegung zu fördern!

Wir laden interessierte Kinder herzlich ein an diesem Sportprogramm teilzunehmen.

Let's Move - Gesund durch den Winter - Fit im Frühjahr

Kursangebote für Erwachsene

Januar - April 2020

Kursnr.	Kursname	Datum	Tag	Uhrzeit	Termine	Kosten*	Raum	Teilnehmer**
Y1A-1 20	Präventive Gymnastik - Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) I	20.01.2020 - 27.04.2020	Montag	16:30 - 18:00 Uhr	12	84,- / 168,- Euro	Gym.-Raum	6 - 10
Y2A-1 20	Präventive Gymnastik - Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) II	20.01.2020 - 27.04.2020	Montag	18:00 - 19:30 Uhr	12	84,- / 168,- Euro	Gym.-Raum	6 - 10
T1-1 20	Tai Chi für Einsteiger und TN mit Grundkenntnissen	20.01.2020 - 30.03.2020	Montag	19:45 - 21:15 Uhr	10	70,- / 140,- Euro	Gym.-Raum	6 - 12
S1-1 20	Fit in der Schwangerschaft	auf Nachfrage	Dienstag	18:00 - 19:00 Uhr		7,50 € / 12,50 € pro Termin	Kl. Saal	5 - 10
H1-1 20	Hui Chun Gong für Einsteiger und TN mit Grundkenntnissen	14.01.2020 - 31.03.2020	Dienstag	18:30 - 19:30 Uhr	11	55,- / 110,- Euro	Gym.-Raum	6 - 12
P1A-1 20	Pilates für TN mit erweiterten Kenntnissen	22.01.2020 - 08.04.2020	Mittwoch	18:15 - 19:15 Uhr	10	60,- / 120,- Euro	Kl. Saal	8 - 15
Y1F-1 20	Faszienyoga	22.01.2020 - 01.04.2020	Mittwoch	19:30 - 20:45 Uhr	10	80,- / 160,- Euro	Kl. Saal	8 - 15
M1-1 20	Mami Workout mit Baby	23.01.2020 - 19.03.2020	Donnerstag	9:30 - 10:30 Uhr	8	60,- / 100,- Euro	Kl. Saal	5 - 10
S2-1 20	Rückbildungsgymnastik	auf Nachfrage	Donnerstag	11:00 - 12:00 Uhr		7,50 € / 12,50 € pro Termin	Kl. Saal	5 - 10
O1-1 20	Osteoporosegymnastik	NEU 23.01.2020 - 02.04.2020	Donnerstag	15:00 - 16:00 Uhr	10	50,- / 80,- Euro	Kl. Saal	8 - 15
Q1B-1 20	Qi Gong Basiskurs I	16.01.2020 - 23.04.2020	Donnerstag	18:00 - 19:30 Uhr	12	96,- / 192,- Euro	Gym.-Raum	8 - 10
Q1A-1 20	Qi Gong Basiskurs II	16.01.2020 - 23.04.2020	Donnerstag	19:45 - 21:15 Uhr	12	96,- / 192,- Euro	Gym.-Raum	8 - 10
Y1B-1 20	Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Entspannung	16.01.2020 - 26.03.2020	Donnerstag	19:30 - 21:00 Uhr	10	60,- / 120,- Euro	Kl. Saal	8 - 15

Kursangebote für Kinder

R1-1 20 "Kleine Rücken ganz stark"
Präventiver Rückenschulkurs für Kinder

NEU

23.01.2020 - 02.04.2020 Donnerstag 16:30 - 17:45 Uhr 10 50,- / 70,- Euro Gym.-Raum 8 - 15

Das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Webseite: www.turnerschaft-heddernheim.de oder im Eingangsbereich der Turnhalle.
Gerne können Sie auch per E-Mail: kontakt@turnerschaft-heddernheim.de oder telefonisch Kontakt aufnehmen: 069 / 57 75 33

*) Preise für Mitglieder und Nicht-Mitglieder

**) Mind. Teilnehmeranzahl - max. Teilnehmeranzahl

Let's Move - Gesund durch den Winter - Fit im Frühjahr

Kursangebote für Erwachsene

April - Juli 2020

Kursnr.	Kursname	Datum	Tag	Uhrzeit	Termine	Kosten*	Raum	Teilnehmer**
Y3A-1 20	Präventive Gymnastik - Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) I	04.05.2020 - 12.06.2020	Montag	16:30 - 18:00 Uhr	8	56,- / 112,- Euro	Gym.-Raum	6 - 10
Y4A-1 20	Präventive Gymnastik - Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) II	04.05.2020 - 12.06.2020	Montag	18:00 - 19:30 Uhr	8	56,- / 112,- Euro	Gym.-Raum	6 - 10
T2-1 20	Tai Chi für Einsteiger und TN mit Grundkenntnissen	20.04.2020 - 29.06.2020	Montag	19:45 - 21:15 Uhr	10	70,- / 140,- Euro	Gym.-Raum	6 - 12
Y1C-1 20	Yoga am Vormittag	21.04.2020 - 23.06.2020	Dienstag	9:30 - 10:45 Uhr	9	45,- / 90,- Euro	Kl. Saal	8 - 15
H2-1 20	Hui Chun Gong für Einsteiger und TN mit Grundkenntnissen	21.04.2020 - 30.06.2020	Dienstag	18:30 - 19:30 Uhr	9	45,- / 90,- Euro	Gym.-Raum	6 - 12
P2A-1 20	Pilates für TN mit erweiterten Kenntnissen	06.05.2020 - 01.07.2020	Mittwoch	18:15 - 19:15 Uhr	7	42,- / 84,- Euro	Kl. Saal	8 - 15
Y2F-1 20	Faszienyoga	22.04.2020 - 24.06.2020	Mittwoch	19:30 - 20:45 Uhr	10	80,- / 160,- Euro	Kl. Saal	8 - 15
O2-1 20	Osteoporosegymnastik	NEU 23.04.2020 - 04.06.2020	Donnerstag	15:00 - 16:00 Uhr	6	30,- / 48,- Euro	Kl. Saal	8 - 15
Y2B-1 20	Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Entspannung	23.04.2020 - 25.06.2020	Donnerstag	19:30 - 21:00 Uhr	8	48,- / 96,- Euro	Kl. Saal	8 - 15

Kursangebote für Kinder

NEU

R2-1 20	"Kleine Rücken ganz stark" Präventiver Rückenschulkurs für Kinder	23.04.2020 - 04.06.2020	Donnerstag	16:30 - 17:45 Uhr	6	30,- / 42,- Euro	Gym.-Raum	8 - 15
---------	--	-------------------------	------------	-------------------	---	------------------	-----------	--------

Workshops

Januar - Juli 2020

TD1-1 20	Disco-Fox für Einsteiger	02.02.2020	Sonntag	16:00 - 17:45 Uhr	1	10,- / 15,- Euro	Gr. Saal	5 - 12 Paare
TD2-1 20	Disco-Fox für Fortgeschrittene	07.03.2020	Samstag	16:00 - 17:45 Uhr	1	10,- / 15,- Euro	Kl. Saal	5 - 12 Paare
TW1-1 20	Wiener Walzer für Einsteiger	08.03.2020 + 15.03.2020	Sonntag	16:00 - 17:45 Uhr	2	20,- / 30,- Euro	Gr. Saal	5 - 12 Paare
TW2-1 20	Wiener Walzer für Fortgeschrittene	21.03.2020 - 22.03.2020	Sa. + So.	16:00 - 17:45 Uhr	2	20,- / 30,- Euro	Gr. Saal	5 - 12 Paare
W1-1 20	Tanz Workshop für Einsteiger / Wiedereinsteiger (8in8)	23.04.2020 - 04.06.2020	Donnerstag	18:30 - 20:00 Uhr	8	80,- / 120,- Euro	Gr. Saal	5 - 12 Paare

Das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Webseite: www.turnerschaft-heddernheim.de oder im Eingangsbereich der Turnhalle.
Gerne können Sie auch per E-Mail: kontakt@turnerschaft-heddernheim.de oder telefonisch Kontakt aufnehmen: 069 / 57 75 33

*) Preise für Mitglieder und Nicht-Mitglieder

**) Mind. Teilnehmeranzahl - max. Teilnehmeranzahl