



Turnerschaft 1860
Frankfurt am Main - Heddernheim e.V.
Habelstraße 11, 60439 Frankfurt am Main



Let's move



Gesund durch den Sommer - Fit bis im Winter
Kurs-Programm 2. Halbjahr 2024



Yoga nach Iyengar
Yoga für Kinder



Qi Gong



fitdankbaby@
MINI / MAXI



Ballett
Workout



Beckenboden
Gymnastik



Tai Chi



Faszien Fit



Pilates



Hatha-Yoga



Turnerschaft 1860

Frankfurt am Main - Heddernheim e.V.
Habelstraße 11, 60439 Frankfurt am Main

Qi Gong



Kursleitung für sämtliche Qi Gong-Angebote: Elke Kilimann, Heilpraktikerin (Schwerpunkt: Traditionelle Chinesische Medizin und Shiatsu Massage)

Qi Gong Basiskurs I

Wann: jeweils donnerstags

Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr

Kursort: Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen, max. 10 Personen

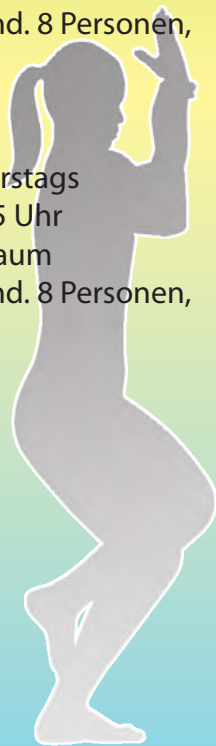
Qi Gong Basiskurs II

Wann: jeweils donnerstags

Uhrzeit: 19:45 - 21:15 Uhr

Kursort: Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen, max. 10 Personen



Tai Chi

Loslassen, entspannen, innere Freiheit finden

Diese chinesische Bewegungskunst fördert körperliche und geistige Gesundheit. Das Tai Chi-Formlaufen hat bei regelmäßigem Üben unter anderem eine positive Wirkung auf Balance, Rückengesundheit, Verdauung und Schlaf. Es harmonisiert das Zusammenspiel von Körper und Geist. Dies ermöglicht Ausgeglichenheit inmitten eines fordernden Alltags. Man lernt, die eigenen hemmenden Muster zu erkennen und schafft so die Voraussetzung, sich davon zu lösen. Es geht darum, die für sich optimale Übungspraxis zu finden, weniger um eine fehlerfreie Ausführung.

Im Kurs widmen wir uns vorwiegend den Grundprinzipien und üben die ersten Figuren der Form nach Zheng Man Qing im Yang-Stil. Das Kursangebot ist sowohl für Anfänger und Fortgeschrittene aus allen Altersgruppen geeignet.

Kursleitung: Karin Dreher, zertifizierte Tai-Chi Lehrerin

Schon lange hatte mich das „Schattenboxen“ fasziniert. Seit etwa 10 Jahren praktiziere ich selbst Tai Chi. Zuerst im Sportverein und bald danach bei Daniel Grolle / Hamburg in der Ausbildung bin ich intensiver zum Üben und Lernen gekommen. Tai Chi ist ein Lebensweg, der einen nicht nur in Bewegung hält, sondern auch die eigene Persönlichkeit weiterentwickelt. Die Besinnung auf den eigenen Körper, das Lernen mit Partnern und die Selbstreflexion machen mir viel Spaß. Inzwischen bin ich Tai Chi- und Push Hands-Lehrerin, absolviere derzeit weitere Ausbildungen und besuche regelmäßig Vertiefungs- und Themenseminare.

Tai Chi für Einsteiger und Teilnehmer mit Grundkenntnissen

Wann: jeweils montags

Uhrzeit: 19:45 - 21:15 Uhr

Kursort: Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen, max. 10 Personen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Noppensocken / Hüttenschuhe o.Ä.

Internet: www.turnerschaft-heddernheim.de

E-Mail: kontakt@turnerschaft-hedderheim.de

Telefon: 069 / 57 75 33



Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates -Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Durch die Aktivierung dieses Kraftzentrums (Powerhouse) werden Taille und Hüfte - sozusagen als Nebenwirkung - schlanker. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Wer Pilates trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Auch können viele der

Pilates-Übungen wirkungsvoll während der üblichen Tagesaktivitäten oder anderer Sportarten genutzt werden. Menschen, die Pilates trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker - einfach natürlicher.

Kursleitung: Gabriele Volz, DTB-Trainerin Pilates, lizenzierte Trainerin für Fitness und Gesundheitssport im Erwachsenenbereich und lizenzierte Übungsleiterin für Sport in der Prävention: „Herz-/ Kreislauftraining“



Pilates für Teilnehmer mit erweiterten Grundkenntnissen

(die Grundübungen/das Pilatesprinzip sollten bekannt sein).

Im Mittelpunkt dieses Kursangebots stehen klassische Pilates-Übungen in Kombination mit Kleingeräten (Pilates Magic Circle, Foam Roller und Pilates-Ball). Diese bieten eine Vielzahl von Variationsmöglichkeiten für das Matwork-Training. Durch den Widerstand der Kleingeräte besteht eine sich aufbauende Leistungssteigerung und eine Herausforderung für Körperhaltung, Ausdauer, Atmung und Konzentration.

Wann: jeweils mittwochs

Uhrzeit: 18:15 - 19:15 Uhr

Kursort: Kleiner Saal

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen,
max. 15 Personen



Yoga nach Iyengar



Yoga für Erwachsene nach Iyengar I

Dieser Kurs richtet sich mit grundlegenden Übungen und ausführlicheren Übungsanweisungen besonders an Einsteiger, bietet aber auch Teilnehmern mit Yoga-Erfahrung ausreichende Herausforderung.

Wann: jeweils montags

Uhrzeit: 16:30 - 18:00 Uhr

Kursort: Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen, max. 10 Personen

Yoga für Erwachsene nach Iyengar II

Dieser Kurs wendet sich mit Übungen gesteigerter Intensität besonders an Teilnehmer mit längerer Yoga-Erfahrung, eignet sich aber auch für ambitionierte Einsteiger.

Wann: jeweils montags

Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr

Kursort: Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen, max. 10 Personen

Hatha-Yoga

(Hatha-)Yoga bietet eine Vielzahl an Übungen, mit denen Sie Ihre Muskulatur im Rücken-, Schulter-, und Nackenbereich dehnen und kräftigen können. Yoga hilft zu erkennen, wo wir aus dem Gleichgewicht geraten sind, und zeigt, wie man wieder in die eigene Mitte kommen kann. Bei Rückenproblemen ist diese Mitte die Körperachse. Jede Abweichung schädigt langfristig die Gelenke von Rücken, Becken und Beinen. Sie erfahren, was die Wirbelsäule aus dem Gleichgewicht bringt.

Kursleitung: Renate Rost, Sportwissenschaftlerin M.A., Rückenschulleiterin und lizenzierte Beckenbodentrainerin

Wirbelsäulengymnastik, (Hatha-) Yoga und Entspannung

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene Teilnehmer gleichermaßen geeignet. Die Übungen werden entsprechend angepasst.

Durch bewusste Körper- und Atemübungen sowie Meditation kommt es zu mehr Beweglichkeit, Entspannung und somit zu Gesundheit und gesteigerter Lebensqualität.

Diese sanfte Form des Yoga kann jeder ausüben. Besonders Atmung und Entspannung nehmen im Yoga einen zentralen Stellenwert ein. In diesem Kursangebot lernen Sie den ganzheitlichen Ansatz von Yoga kennen.

Wann: jeweils donnerstags

Uhrzeit: 19:30 - 20:45 Uhr

Kursort: Kleiner Saal

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen, max. 15 Personen



Der hier angebotene Kurs orientiert sich an den Prinzipien des Iyengar-Yoga (benannt nach seinem Begründer, dem bekannten indischen Yoga-Lehrer B.K.S. Iyengar). Schwerpunkt in dieser Variante des Hatha-Yoga ist die anatomisch präzise und detaillierte Aus- und Aufrichtung des Körpers. Damit können Fehlhaltungen korrigiert, Muskeln aufgebaut, die Atmungsqualität verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden.

Die Ausführung der Übungen wird bei Bedarf durch Hilfsmittel (Yogagurt bzw. -klötze) unterstützt. Der Einstieg ins Yoga ist ohne besondere Voraussetzungen und in jeder Altersstufe möglich.

Kursleitung: Angela Feuerbach, Yogalehrerin beim Bund der Yoga-Vidya-Lehrer; ÜL B Sport in der Prävention Allg. Gesundheitsvorsorge, Gesundheitstraining E/Ä.



Ballett- (Barre-) Workout für Erwachsene

Barre-Workout: So fit macht Dich das Ballerina-Training

Fit und straff in Form wie eine Tänzerin? Das alles verspricht das Barre-Workout. Ab sofort auch bei der Turnerschaft ...

Was ist Ballett- (Barre-) Workout?

Das Workout kombiniert klassische Ballettübungen mit Übungselementen zur Kräftigung und Stretching. Ein Training an der Ballettstange und im Raum. Barre wird Deinen Körper verändern: denn es unterstützt eine gesunde aufrechte Körperhaltung. Du trainierst fast alle Muskelgruppen (Bauch, Po, Oberschenkel, Waden, Arme) und schulst auch noch das Taktgefühl und die Koordination. Dein Herz-Kreislaufsystem kommt in Schwung.

Ein Kursformat mit Spaß von intensiv und fordernd bis entspannend!

Zielgruppe: Der Kurs ist sowohl für Anfänger geeignet, um die Grundtechniken des Balletts zu erlernen, als auch für Wiedereinsteiger, die ihre Kenntnis-

se vertiefen möchten.

Wer sollte eher nicht am Ballett-Workout teilnehmen?

Für Personen mit Knie- oder Hüftproblemen, ist das Training eher ungeeignet. Bei ausgeprägten Rückenproblemen solltet Ihr vorab mit Eurem Arzt Rücksprache nehmen.

Equipment: Was benötige ich für das Training?

Wir empfehlen den Teilnehmern enganliegende Kleidung. Die hilft dabei, den Körper besser wahrzunehmen und lässt Fehler in der Haltung schneller erkennen. Die Sportsachen sollten aber trotzdem bequem sein, so dass man sich frei bewegen kann.

Die Schuhe sollten eine dünne Sohle haben, idealerweise besitzt man bereits Ballettschuhe (übergangsweise kann man auch Gymnastikschläppchen nehmen).

Warum sollte ich einen Kurs besuchen?

Ballett-Workout zuhause gestaltet sich eher schwierig. In den seltensten Fällen hast Du einen großen Spiegel und eine Ballettstange für das Training zur Hand. Die Trainerin kann Dich bei der Ausführung der Übungen korrigieren, aber auch mit ihrer guten Laune motivieren.

Das Barre-Workout ist eine spannende Alternative zu anderen Fitness-Kursen, da es Elemente des klassischen Balletts mit anderen Fitness-Moves zu einem fordernden Workout mixt. Unbedingt ausprobieren!

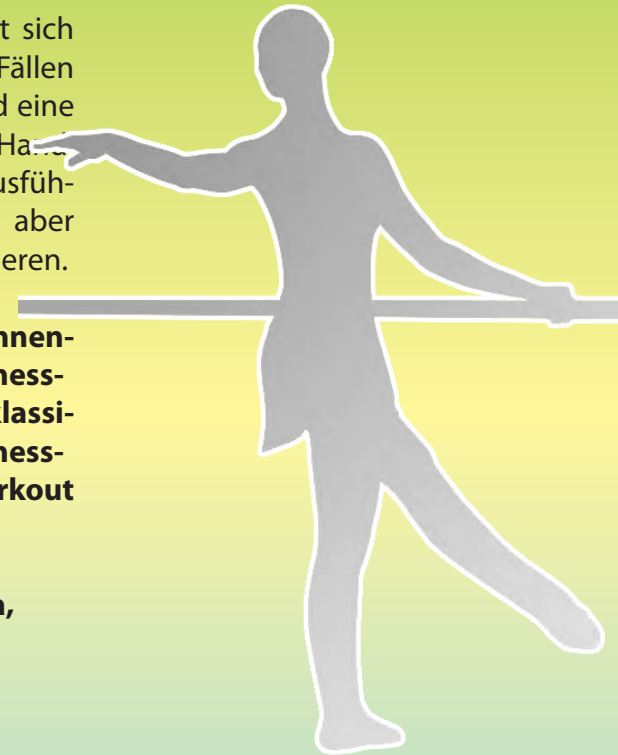
Leitung: **Nadezda Denisova,**
ausgebildete
Ballettlehrerin

Wann: jeweils dienstags

Uhrzeit: von 20:15 bis 21:45 Uhr

Kursort: Kleiner Saal

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen,
max. 12 Personen





fitdankbaby® MINI / MAXI

Dein Baby ist ganz in die Stunde eingebunden: mal verstärkt es mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen, mal motiviert es Dich mit seinem Lachen. Dein Baby liebt die Nähe und die gemeinsame Bewegung und profitiert außerdem von den vielen liebevollen Bewegungsliedern und Spielen, die Du im Kurs gemeinsam mit ihm machst.

So kannst Du Kontakte knüpfen und - wie nebenbei - etwas für Deinen Körper und die Entwicklung Deines Babys tun. Wenn es Deinem Baby Spaß macht, macht es Dir Spaß und Du bleibst motiviert. Im Kurs geht es meistens erstaunlich ruhig zu, da für die Babys keine Langeweile aufkommt.

Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining - optimal zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Mamas mit ihren Babys. Du trainierst mit Deinem Baby gemeinsam und alltagsnah. Das macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch weitere positive Effekte mit sich. Das Gefühl für den eigenen Körper, ein gestärktes Selbstbewusstsein und eine starke Körpermitte, gesteigerte Kondition und Koordination und mehr Kraft für den Alltag.

Für Mamas mit Babys im Krabbelalter werden die Übungen auf das steigende Körpergewicht des Kindes, die wachsende Mobilität und den Entwicklungsstand angepasst.

Die Trainerin ist für das postnatale Training geschult. Die Übungen werden in kleinen Gruppen individuell auf Dein Rückbildungslevel (betrifft Beckenboden und Rumpfmuskulatur) und Deine Konstitution angepasst.

Qualifikatione der Kursleiterin:

- fitdankbaby® MINI- / MAXI- /
- OUTDOOR - / PRE- und KIDS-
- Kursleitung
- Rückbildungsgymnastik Kursleiterin
- zertifiziert
- fitdankbaby® BECKENBODEN
- zertifiziert
- fitdankbaby® REKTUSDIASTASE
- zertifiziert
- Physiotherapeutin
- Mama von zwei Söhnen
- Kursleiterin nach dem BeBo Konzept
- K-Taping-Gyn. Therapeutin
- Zertifizierte MamasMitte Trainerin

fitdankbaby® MINI / MAXI

mit Baby / Krabbelkind von ca. 3 bis 14 Monaten

(Die Monatsangabe bezieht sich auf das Alter der Kinder bei Kursbeginn.)

Fitness für Dich und Dein Baby. Dein Baby macht mit und ist nicht nur dabei.

Wann: jeweils mittwochs

Uhrzeit: von 9:30 bis 10:30 Uhr

Kursleitung: Nadine Dethlefs

Kursort: Kleiner Saal

Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen, max. 10 Personen

Für findankbaby® MINI / MAXI muss zu der Kursanmeldung noch die Einverständniserklärung ausgefüllt werden.





Kräftigende Beckenboden- gymnastik für Mütter

Rückbildungsgymnastik ist effektiv, macht Spaß und funktioniert mit Baby!

Nach einer Geburt braucht der Körper eine lange Zeit, um sich zu regenerieren. Nach dem Wochenbett bis ca. 8 Wochen nach der Geburt beginnt die Zeit der Rückbildung. Noch viele Wochen und Monate postpartum werden Deine Gelenke instabil, Deine Muskulatur gedehnt, Deine Atmung und Deine Organe verändert sein. Der Beckenboden wurde während der Schwangerschaft stark beansprucht (auch vor einem Kaiserschnitt!) und Du hast eine Rektusdiastase (Spalt zwischen den Bauchmuskeln). Du solltest Deinen Körper in dieser Zeit besonders gut kennen und lieben lernen und ihn gut behandeln, damit Du Beschwerden vorbeugst und fit für den Alltag mit Baby bist.

Rückbildung ist die beste Basis für jede weitere sportliche Aktivität! Du lernst, Deine Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu spüren und richtig anzusteuern. Du verbesserst Deine Atmung und Deine Haltung. Das Beste daran: Du brauchst keinen Babysitter zu organisieren oder Stress mit den Gedanken an Dein Baby zu haben. Denn Dein Baby ist mit dabei und bekommt in jeder Kursstunde zusätzlich eine Babymassage oder ein Strampelspiel.

Bei einigen Übungen werden die Babys einbezogen und Du bekommst Tipps und Tricks für den Umgang mit Deinem Baby. Handouts und weiterführende Informationen und Übungen für Zuhause runden das Kurskonzept ab.

Kräftigende Beckenbodengymnastik für Mütter

Wann: jeweils mittwochs

Uhrzeit: von 11:00 bis 12:00 Uhr

Kursleitung: Nadine Dethlefs

Kursort: Kleiner Saal

Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen, max. 10 Personen

Für eine verbindliche Anmeldung verwendest Du bitte unser Kursanmeldedokument und die Einverständniserklärung.

Der Kurs ist unter dem Titel "Kräftigende Beckenbodengymnastik für Mütter" bei der zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Versicherten einer gesetzlichen Krankenkasse können die Kurskosten bei regelmäßiger Teilnahme, im Rahmen der jeweils gültigen Satzungsregelung, anteilig erstattet werden.

Da es sich um einen Präventionskurs handelt, muss dieser auch nicht in den ersten neun Monaten nach der Geburt abgeschlossen sein.





Yoga „kinderleicht“

Stell dir vor, Du bist mutig wie ein Löwe, stark wie ein Gorilla und lebendig wie ein Frosch – ein herrliches Gefühl, das man – Du wirst es merken – mit ein wenig Übung trainieren kann.

Yoga für Kinder sind sanfte Bewegungen, mit denen die Kinder z.B. Tier- und Pflanzenfiguren spielerisch darstellen. Die Figuren sind dynamisch und werden schnell zu richtigen Rollen, die die Kinder einnehmen.

Kinderyoga wirkt ganzheitlich, auf Körper und Psyche, unterstützt ein gesundes Wachstum, sorgt für mehr Ausgeglichenheit und fördert Konzentrationsvermögen und Kreativität.

Unter Anleitung einer ausgebildeten Tanzpädagogin / Yogalehrerin werden die Kinder sich dehnen und drehen, strecken und recken, atmen und lachen... und erleben, was ihr Körper alles kann.

Yoga „kinderleicht“

Wann: jeweils montags

Uhrzeit: von 14:45 bis 15:30 Uhr

Kursleitung: Angela Feuerbach

Kursort: Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: mind. 8 Kinder, max. 10 Kinder

Bitte mitbringen: Bequeme sportliche Kleidung (Leggins, T-Shirt), Noppensocken, gegebenenfalls ein Getränk

Für eine verbindliche Anmeldung verwendest Du bitte unser Kursanmeldedformular.



Bildquell: brgfx auf Freepik

Faszinierende Faszien Workshop

Faszien umhüllen alle Bestandteile des Körpers, wie Knochen, Muskeln und Organe.

Durch ihre verbindende Funktion bestimmen sie nicht nur die Grundstruktur des Körpers, sondern haben auch immensen Einfluss auf seine Funktionalität und Leistungsfähigkeit.

In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick und aktuelle Hintergrundinformationen zur Bedeutung der Faszien. In der Praxis erfahren, erlernen und üben Sie eine abgestimmte Kombination von Techniken und Übungen zur Lösung von Muskelverspannungen, zur Regeneration des Bindegewebes sowie zur Kräftigung und Stabilisierung des Rumpfes.

Kursleitung: Angela Feuerbach, Yogalehrerin beim Bund der Yoga-Vidya-Lehrer; ÜL B Sport in der Prävention Allg. Gesundheitsvorsorge, Gesundheitstraining E/Ä.

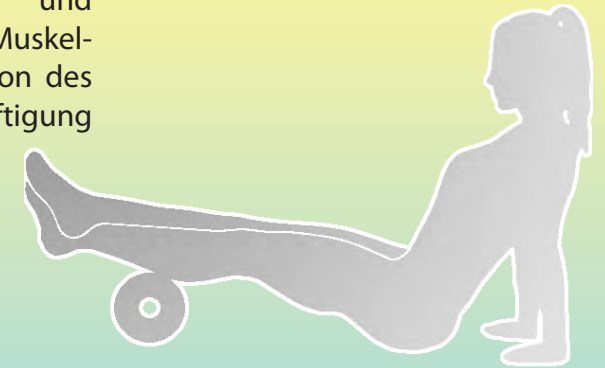
Wann: samstags

Uhrzeit: 10:00 bis 16:30 Uhr

Kursort: Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen, max. 10 Personen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Noppensocken / Hüttenschuhe o.Ä.



Let's Move - Gesund durch den Sommer - Fit bis im Winter

Kursangebote August - Dezember 2024

Kursnr.	Kursname	Datum	Tag	Uhrzeit	Termine	Kosten*	Raum	Teilnehmer**
Y5A-2 24	Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) I	02.09. - 16.12.2024	Montag	16:30 - 18:00 Uhr	12	108,-/192,- Euro	Gym-Raum	6 - 10
Y6A-2 24	Yoga für Erwachsene (nach Iyengar) II	02.09. - 16.12.2024	Montag	18:00 - 19:30 Uhr	12	108,-/192,- Euro	Gym-Raum	6 - 10
T3-2 24	Tai Chi für Einsteiger und TN mit Grundkenntnissen	26.08. - 25.11.2024	Montag	19:45 - 21:15 Uhr	12	96,-/192,- Euro	Gym-Raum	6 - 10
BW3-2 24	Ballett - Workout für Erwachsene	27.08. - 10.12.2024	Dienstag	20:15 - 21:45 Uhr	14	98,-/196,- Euro	Kl. Saal	8 - 12
FB3-2 24	Fitdankbaby® MINI / MAXI	04.09. - 09.10.2024	Mittwoch	9:30 - 10:30 Uhr	6	67,50/75,- Euro	Kl. Saal	6 - 10
FB4-2 24	Fitdankbaby® MINI / MAXI	30.10. - 11.12.2024	Mittwoch	9:30 - 10:30 Uhr	7	79,-/87,50 Euro	Kl. Saal	6 - 10
R3-2 24	Kräftigende Beckenbodengymnastik für Mütter	25.09. - 27.11.2024	Mittwoch	11:00 - 12:00 Uhr	8	90,-/100,- Euro	Kl. Saal	6 - 10
P3A-2 24	Pilates für TN mit erweiterten Kenntnissen	18.09. - 04.12.2024	Mittwoch	18:15 - 19:15 Uhr	12	72,-/144,- Euro	Kl. Saal	8 - 15
Y3B-2 24	Wirbelsäulengymnastik, Yoga und Entspannung	22.08. - 12.12.2024	Donnerstag	19:30 - 20:45 Uhr	14	70,-/140,- Euro	Kl. Saal	8 - 15
Q2B-2 24	Qi Qong Basiskurs I	17.10. - 19.12.2024	Donnerstag	18:00 - 19:30 Uhr	9	72,-/144,- Euro	Gym-Raum	8 - 10
Q2A-224	Qi Qong Basiskurs II	17.10. - 19.12.2024	Donnerstag	19:45 - 21:15 Uhr	9	72,-/144,- Euro	Gym-Raum	8 - 10

Kursangebote für Kinder

KY2-2 24	Yoga „kinderleicht“ (für Kinder von ca. 5 - 8 Jahren)	02.09. - 16.12.2024	Montag	14:45 - 15:30 Uhr	10	40,-/60,- Euro	Gym-Raum	8 - 10
----------	---	---------------------	--------	-------------------	----	----------------	----------	--------

Workshops

F2-2 24	„Faszinierende Faszien“	12.10.2024	Samstag	10:00 - 13:00 Uhr 14:30 - 16:30 Uhr	5 Std.	40,-/40,- Euro	Gym-Raum	8 - 10
---------	-------------------------	------------	---------	--	--------	----------------	----------	--------

Ein späterer Einstieg in eine laufende Kursrunde ist nach Absprache möglich.

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