



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

Let's move

Kurs-Programm



Herzlich Willkommen

Lieber Leser, ich freue mich Dir unser aktuelles Kursprogramm präsentieren zu dürfen.

Entdecke unser vielfältiges Gesundheitsangebot im Bereich: Entspannung / Stressbewältigung und Bewegungsförderung.

Ganz gleich, ob Du Dich bei dynamischen Fitness-Workouts auspowern oder in unseren Entspannungs- und Gesundheitskursen zur Ruhe kommen möchtest: **Wir bieten Dir das passende Angebot, um Deine persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen.**

Lass Dich inspirieren und melde Dich zeitnah an.

Ich bin Ansprechperson rund um das Thema Gesundheitsangebote - solltest Du noch Fragen haben, dann wende Dich gerne an mich.

Ich freue mich auf ein persönliches Gespräch und nehme mir gerne Zeit für eine ausführliche Beratung.

Mit sportlichen Grüßen
Nicole Egner-Meffert

Bildquellen:

kjpargeter, vecteezy, brgfx, freepik auf magnific.com
fitdankbaby.de, Deutsches Sportabzeichen

Qi Gong



Innere Ruhe - Fließende Bewegung

Gesundheit und Wohlbefinden zu kultivieren hat in China eine lange Tradition. Qi Gong mit seinen vielfältigen Übungen steht in dieser Tradition, die nicht nur in China, sondern seit einiger Zeit auch bei uns im Westen lebt.

Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und trotzdem voller Energie - das ist das Ziel von Qi Gong.

Qi Gong ist ein Teil der chinesischen Medizin und wird genutzt um Krankheiten vorzubeugen und zu heilen. Es wirkt harmonisierend auf Körper, Seele und Geist, es stärkt unser Nervensystem, fördert den Stoffwechsel, die Hormonregulation und die Abwehrkraft.

Die hier vorgestellten Übungen zielen im Besonderen darauf, die Wirbelsäule aufrecht und in allen Richtungen beweglich zu halten, Muskeln und Sehnen zu stärken und die Gelenke zu lösen.

Gleichgewicht und Bewegungskoordination verbessern sich im Üben.

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

Zitat Karin Dreher:

„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 Themen-seminare.“

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



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.

Pilates für Anfänger

Dein Weg zu mehr Was Dich erwartet:

Wohlbefinden

Bewusst. Kraftvoll. Entspannt.

Warum Pilates mit unserer Trainerin Miriam?

• **Deine persönliche Auszeit:**

Genieße eine Stunde, die nur Dir und Deinem Körper gehört - fernab vom Alltagsstress.

• **Starke Körpermitte:**

Mit gezielten Übungen kräftigst Du Deine tiefliegende Muskulatur für mehr Stabilität und Balance.

• **Verbesserte Haltung:**

Spüre, wie sich Deine Haltung durch die Stärkung Deines Körperzentrums verbessert - für einen gesunden, geraden Rücken.

• **Mehr Beweglichkeit:**

Steigere Deine Flexibilität und Dehnfähigkeit Schritt für Schritt.

• **Atem & Bewegung im Einklang:**

Lerne, wie Du mit bewusster Atmung Deine Übungen noch effektiver und entspannter ausführst.

• **Neues Körpergefühl:**

Erlebe, wie sich Dein Körper verändert - für mehr Energie, Selbstbewusstsein und eine gesunde Ausstrahlung.

In unserem Pilates-Kurs für Anfänger führen wir Dich Schritt für Schritt an die besten Pilates-Übungen heran. Gemeinsam mit der Trainerin wählen wir passende Übungen aus, die Deinen ganzen Körper sanft und nachhaltig in Form bringen.

Dabei stehen uns verschiedene Kleingeräte wie der Pilates-Ball, der Magic Circle, der Foam Roller als Hilfsmittel für ein Mattenprogramm zur Verfügung. Der Einsatz kann auf verschiedenen Level genutzt werden, so wird der Schwierigkeitsgrad individuell bestimmt. Jedes Kleingerät hat seine eigene Qualität und bietet variationsreiche Abläufe an.

Für wen?

Ob Du Deine Fitness verbessern, Verspannungen lösen oder einfach einen Ausgleich zum Alltag suchst - **Pilates ist das ideale Training für Körper und Geist.**

Der Kurs ist speziell für Anfänger konzipiert, Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Miriam begleitet Dich persönlich und achtet auf die präzise Ausführung, damit Du maximal von den Übungen profitierst.

Als zertifizierte Pilates-Trainerin und erfahrene Übungsleiterin im Rehasport (Schwerpunkt: Orthopädie) begleitet Dich Miriam mit ihrem Fachwissen und Einfühlungsvermögen durch den Kurs.

Auch bei bestehenden Rücken- oder Gelenkbeschwerden bist Du bei Miriam in besten Händen: **Sie wählt gezielt Übungen aus, die Beschwerden lindern und Dein Wohlbefinden nachhaltig verbessern können. So trainierst Du sicher, effektiv und mit Freude!**

Kursleitung: **Miriam Schmelter-Coste**

Pilates-Lehrerin, geprüfte Fitness Trainerin, Entspannungstrainerin, zertifizierte Trainerin Rehasport (Schwerpunkt: Orthopädie), Faszien-trainerin

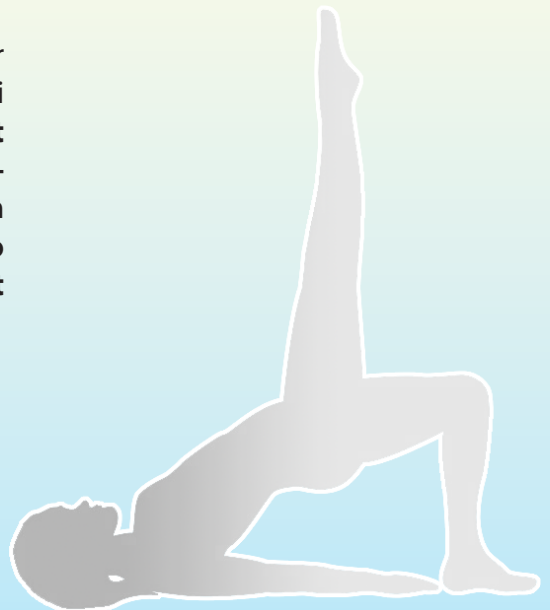
Pilates für Anfänger

Wann: jeweils freitags

Uhrzeit: 18:30 bis 19:30 Uhr

Kursort: Kleiner Saal

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen, max. 15 Personen



Pilates für Fortgeschrittene

Bringe Dein Pilates Training auf das nächste Level!

Unser Kursangebot „Pilates für Fortgeschrittene“ richtet sich an alle, die bereits über solide Grundkenntnisse verfügen und Ihre Praxis vertiefen möchten.

Im Fokus stehen komplexere Bewegungsabläufe, eine höhere Intensität und fließende Übergänge (Flow).

Durch den gezielten Einsatz von Kleingeräten (z.B. Pilates-Rolle, Magic-Circle, Kleinhanteln, ...) fordern wir Deine Tiefenmuskulatur und verbessern Deine Kraft, Koordination und Haltung noch effektiver.

Voraussetzung: Du solltest die Pilates-Grundprinzipien wie Atmung, Zentrierung, Kontrolle, Präzision und Fluss sicher beherrschen, sowie über ein gutes Körperbewusstsein verfügen.

Kursleitung: **Gabriele Volz**

DTB-Trainerin Pilates, lizenzierte Trainerin für Fitness und Gesundheits-sport im Erwachsenenbereich und lizenzierte Übungsleiterin für Sport in der Prävention: „Herz-/ Kreislauf-training“

Pilates für Fortgeschrittene

(die Grundübungen/das Pilatesprinzip sollten bekannt sein).

Wann: jeweils mittwochs

Uhrzeit: 18:15 - 19:15 Uhr

Kursort: Kleiner Saal

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen, max. 15 Personen



Yoga nach Iyengar



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.

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

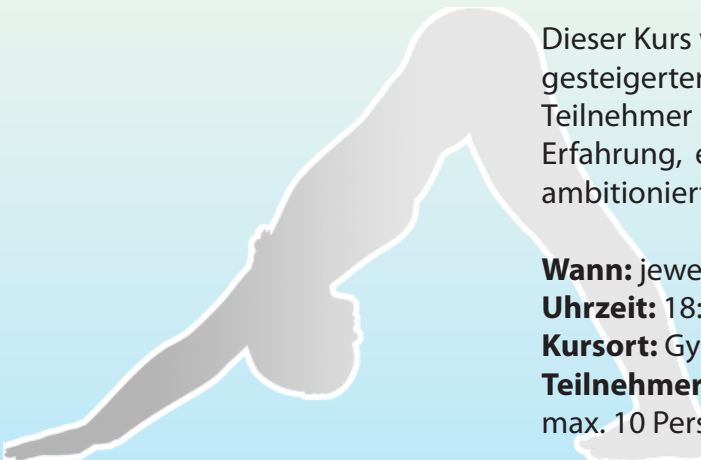
Dieser Kurs wendet sich mit Übungen gesteigerter Intensität besonders an Teilnehmer mit längerer Yoga-Erfahrung, eignet sich aber auch für ambitionierte Einsteiger.

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 Du Deine Muskulatur im Rücken-, Schulter-, und Nackenbereich dehnen und kräftigen kannst.

Yoga hilft zu erkennen, wo Du aus dem Gleichgewicht geraten bist und zeigt, wie Du wieder in die eigene Mitte kommen kannst.

Bei Rückenproblemen ist diese Mitte die Körperachse.

Jede Abweichung schädigt langfristig die Gelenke von Rücken, Becken und Beinen. Du erfährst, was die Wirbelsäule aus dem Gleichgewicht bringt.

Kursleitung: Renate Rost

Sportwissenschaftlerin M.A., Rücken-schulleiterin 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 lernst Du 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



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.

Kursleitung: **Angela Feuerbach**

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

Yoga „kinderleicht“

Wann: jeweils montags

Uhrzeit: von 15:00 bis 15:45 Uhr

Kursort: Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: mind. 8 Kinder, max. 10 Kinder

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



BabyLounge



Wir begrüßen Euch ganz herzlich und hoffen Euch bald persönlich in der BabyLounge kennenzulernen.

Eltern zu werden ist eine der schönsten und vielleicht auch eine der größten Herausforderungen im Leben! Ein Baby ist ein kleines Wunder - einzigartig und von Anfang an eine eigene Persönlichkeit.

Ihr möchtet Euer Baby wohlwollend bei seiner Entwicklung begleiten und habt aber selbst ganz viele Fragen? Dabei möchten wir Euch im Rahmen der BabyLounge unterstützen.

Ihr bekommt Informationen und Tipps zu den Themen: Familie, Gesundheit, Erziehung und Babys Entwicklung im ersten Lebensjahr. In jeder BabyLounge-Einheit stellen wir Euch Fingerspiele, Bewegungsgeschichten, Kniereiter und Lieder vor. Wir zeigen Euch Elemente aus der Babymassage.

Es gibt eine liebevoll gestaltete Bewegungslandschaft mit einem Spielangebot für Eure Kinder. Wir stellen Euch Bastelideen vor.

Ihr lernt andere Eltern kennen und könnt Eure Alltagserfahrungen untereinander austauschen.

Seid Ihr zukünftig dabei?

Wir treffen uns immer montags in der Zeit von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr im Kleinen Saal der Turnerschaft (Eingang über die Severusstraße, gegenüber von der Hausnummer 22). Es gibt auch einen Kinderwagen-Abstellplatz.

Teilnehmen können Mütter, Väter und Paare mit ihren Babys im Alter von 0 bis 18 Monaten. Die Teilnahme ist kostenlos. Die BabyLounge ist ein Gemeinschaftsprojekt zwischen der Turnerschaft 1860 Heddernheim und der Katholischen Familienbildung Frankfurt.

Wir freuen uns auf Euch und Eure wundervollen Kinder.

Nicole Egner-Meffert (Kursleiterin für Babys in Bewegung, Eltern-Kind-Begleiterin, Frauen- und Mädchenbeauftragte der Turnerschaft 1860 Frankfurt / Main - Heddernheim e.V.)

Attia Bhatti (Mitarbeiterin der Katholische Familienbildung Frankfurt)



über 160 Jahre
Turnerschaft 1860
Frankfurt am Main - Heddernheim e. V.

Habelstraße 11 60439 Frankfurt / Main
Telefon: 069 / 57 75 33 Fax: 069 / 69 59 89 40
E-Mail: kontakt@turnerschaft-heddernheim.de



Einverständniserklärung für postnatale Kurse

Nachname, Vorname

Anschrift

_____/_____
Telefonnummer (bei Rückfragen)

E-Mail Adresse (bei Rückfragen)

Voraussetzung für die Kursteilnahme:

- Rücksprache mit dem Arzt oder der Hebamme.

Kontraindikationen gegen ein Training sind z.B., wenn:

- der Gynäkologe eine Risikoschwangerschaft diagnostiziert, die Frau vorzeitige Wehen, einen Blasensprung, Blutungen oder eine Plazentainsuffizienz hat,
- die Schwangerschaft mit Hilfe einer Kinderwunschtherapie zustande kam
→ Rücksprache Gynäkologe,
- es früher schon mal eine Früh- oder Fehlgeburt gab,
- die Frau irgendwann am Unterleib bzw. an den weiblichen Geschlechtsorganen operiert wurde
→ Rücksprache Gynäkologe,
- eine der folgenden Erkrankungen vorliegt: chronische Herzerkrankung, chronische Lungenerkrankung, chronische Erkrankung des Bewegungsapparats, Anämie, Bluthochdruck, Schilddrüsenerkrankung.

Das Training findet grundsätzlich auf eigene Verantwortung statt.

Die Haftung für Verletzungen und Schäden aller Art während der Trainingseinheit liegt ausschließlich bei der Teilnehmerin selbst.

Ich versichere mit meiner Unterschrift, dass keine Kontraindikationen für ein Training vorliegen.

Datum

Unterschrift der Kursteilnehmerin

Deutsches Sportabzeichen

Wir bieten für alle Altersklassen die Möglichkeit an, die Übungen für Leichtathletik und Turnen bei uns durchzuführen.

Bitte meldet Euch vorher bei uns unter sportabzeichen@turnerschaft-hedderheim.de an, damit wir einen Termin vereinbaren können.

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB).

Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports für vielseitige körperliche Fitness. Die Anforderungen sind nach Alter und Geschlecht gestaffelt und werden in den Kategorien Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination geprüft.

Für das Abzeichen muss jeweils eine Disziplin aus den folgenden vier motorischen Grundfähigkeiten erfolgreich absolviert werden:

Ausdauer: z.B. Laufen (ab 800 m), Schwimmen (ab 200 m) oder Radfahren

Kraft: z.B. Kugelstoßen, Steinstoßen, Medizinballwurf oder Standweitsprung

Schnelligkeit: z.B. 50-Meter-Lauf, Schwimmen, 25-Meter-Radfahren oder Seilspringen

Koordination: z.B. Hochsprung, Weitsprung, Schleuderball oder Seilspringen.

Zusätzlich zu den vier sportlichen Disziplinen muss jeder Teilnehmer einmalig (bzw. Erwachsene alle fünf Jahre) seine Schwimmfertigkeit nachweisen. Dies kann beispielsweise durch 15 Minuten Dauerschwimmen oder 200 Meter Schwimmen in einer vorgegebenen Zeit erfolgen.

Die Leistungen innerhalb der vier Disziplinen werden je nach erbrachtem Niveau in Bronze, Silber oder Gold gewertet. Um das Sportabzeichen überhaupt zu erhalten, müssen in allen vier Gruppen mindestens die Anforderungen für Bronze erfüllt sein



Kräftigende Beckenboden-

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.

Was es Dir bringt

- eine stabile Körpermitte erlangen
- Unterstützung Deine Rektusdiastase zu schließen
- für einen gesunden Beckenboden
- die gute Basis für den Alltag und künftige Fitnesskurse
- Erlernen von Bewegungsliedern und Spielideen für Dein Baby
- Austausch mit anderen Mamas
- zusätzliche Informationen, Tipps und Übungen für Zuhause

gymnastik für Mütter



Kursleitung: Nadine Dethlefs

Qualifikationen 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

Kräftigende Beckenbodengymnastik für Mütter

Wann: jeweils mittwochs

Uhrzeit: von 11:00 bis 12:00 Uhr

Kursort: Kleiner Saal *

Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen, max. 10 Personen

*) Im Sommerhalbjahr nutzen wir die Möglichkeit das Kursangebot im Freien auf dem Gelände des Sportplatzes „Brühlwiese“ anzubieten.

Der Kurs ist unter dem Titel „Kräftigende Beckenbodengymnastik“ bei der zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert.

Versicherten einer teilnehmenden Krankenkasse können die Kurskosten bei regelmäßiger Teilnahme im Rahmen der jeweiligen 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.

Für das Kursangebot „Kräftigende Beckenbodengymnastik für Mütter“ muss zu der Kursanmeldung noch zusätzlich das Formular „Einverständniserklärung für postnatale Kurse“ ausgefüllt werden.



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.

Was es Dir bringt

- Qualitative Zeit und Spaß mit einem Baby
- Kräftigung der Problemzonen (Bauch, Beine, Po, Rücken)
- Unterstützung der Rückbildung (Beckenboden)
- Das Trainingsgewicht wächst mit
- Spielideen und Lieder für Dein Baby
- Austausch mit anderen Mamas
- Mit viel Spaß zum neuen Trainingsziel
- Unterstützt die Mobilität Deines Babys

Kursleitung: Nadine Dethlefs

Qualifikationen 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

Kursort: Kleiner Saal *

Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen, max. 10 Personen

*) Im Sommerhalbjahr nutzen wir die Möglichkeit das Kursangebot im Freien auf dem Gelände des Sportplatzes „Brühlwiese“ anzubieten.



Dehnen und Kräftigen

Dehnen ist eine Investition in unsere Lebensqualität und für unsere Lebenserwartung.

In diesem Kurs werden die Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht® erlernt.

Die Übungen sind eine Kombination aus Dehnung unserer Muskeln / Faszien und Muskelkräftigung.

Wir werden uns von Kopf bis Fuß dehnen und die Übungen an die individuellen körperlichen Voraussetzungen anpassen.

Ergänzt werden die Übungen durch die Faszienrollmassage.

Alle Trainingsbausteine dienen dazu, die Flexibilität und den Stoffwechsel unseres Muskulär-Faszialen-Systems zu verbessern.

Durch die Übungen trainieren wir neben Kraft und Beweglichkeit, die Koordination, das Gleichgewicht, nervale Ansteuerungsprogramme, Entspannung und Stressabbau. Wir stärken das Herz-Kreislaufsystem und verbessern die Regenerationsfähigkeit und Zellversorgung.

Was ist die Liebscher & Bracht® Bewegungslehre?

In unserem Alltag nutzen wir durchschnittlich nur 15% unseres Bewegungspotentials.

Durch einseitige Körperhaltungen z. B. durch zu langes Sitzen im Beruf oder einseitige Bewegungen wie sportart- / berufsbedingte Überlastungen, können Schmerzen entstehen.

Deshalb ist das Ziel, mit den Übungen von Liebscher & Bracht® die individuelle Beweglichkeit bestmöglich zu erweitern, zu erhalten und die Muskelspannung zu normalisieren.

Entwickelt wurden die Übungen, um muskulär-faszial bedingte Schmerzen zu lindern und deren Entstehung vorzubeugen.

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Erwachsene von Jung bis Alt, mit und ohne Schmerzen ist. Jede und Jeder herzlich willkommen und trainiert auf seinem persönlichen Niveau.

nach Liebscher & Bracht®

Der Kurs ist sowohl für Sporteinsteiger, als auch in Kombination zu anderen Sportarten geeignet oder kann auch dazu dienen sportart-spezifische Überlastungen auszugleichen. Außerdem eignet sich das Angebot sehr gut als Wiedereinstieg nach verletzungs- oder schmerzbedingten Pausen.

Für wen ist der Kurs nicht geeignet?

Frische Verletzungen oder akute starke Schmerzsyndrome sollten vorerst mit dem behandelnden Arzt abgeklärt werden. Bei Unsicherheiten dazu, ist es möglich über den Verein mit mir Rücksprache zu halten.

Was benötigt man für den Kurs?

Ein großes Handtuch für die Gymnastikmatten, bequeme und flexible Sportkleidung (am besten im Zwiebellook), Antirutschsocken, Gymnastikschläppchen oder leichte Hallenturnschuhe, eventuell etwas zu Trinken

Kursleitung: Susanne Nordbruch

Physiotherapeutin, ausgebildet und zertifiziert in Liebscher & Bracht® Schmerz- und Bewegungstherapie

Dehnen und Kräftigen nach Liebscher & Bracht®

Wann: jeweils mittwochs

Uhrzeit: von 19:30 bis 20:30 Uhr

Kursort: Gymnastikraum

Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen, max. 10 Personen

Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN



Rückenfitness

**Dein Weg zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden
Bewusst. Stark. Geschmeidig.**

**Warum Rückenfitness & Faszien-
training mit unserer Trainerin
Miriam?**

- **Deine persönliche Auszeit:**

Gönne Dir eine Stunde, die nur Dir und Deinem Rücken gehört - fernab vom Alltagsstress.

- **Starker, schmerzfreier Rücken:**

Mit gezielten Übungen kräftigst Du Deine Rückenmuskulatur und stabilisierst Deine Wirbelsäule - für mehr Halt und weniger Beschwerden.

- **Geschmeidige Faszien:**

Durch spezielle Faszienübungen löst Du Verspannungen, beugst Schmerzen vor und verbesserst die Beweglichkeit Deines gesamten Körpers.

- **Verbesserte Haltung:**

Spüre, wie sich Deine Körperhaltung aufrichtet und Du Dich leichter und aufrechter durch den Alltag bewegst.

- **Mehr Flexibilität:**

Steigere Deine Dehnfähigkeit und Beweglichkeit Schritt für Schritt - für einen entspannten, flexiblen Körper.

- **Wohlfühl-Effekt:**

Erlebe, wie sich Dein Körper entspannt, neue Energie freigesetzt wird und Du Dich rundum wohler fühlst.

- **Was dich erwartet:**

In unserem Rückenfitness- und Faszientraining-Kurs führen wir Dich Schritt für Schritt an effektive Übungen für einen gesunden Rücken und geschmeidige Faszien heran.

Wir nutzen verschiedene Hilfsmittel wie Faszienrollen, Faszienbälle, Thera-Bänder und Yogablocke - für abwechslungsreiche und wirkungsvolle Trainingseinheiten, die gezielt auf Deine Bedürfnisse eingehen. Weiche Matten stehen ebenfalls zur Verfügung.



& Faszientraining

Für wen?

Ob Du Rückenschmerzen vorbeugen oder lindern, Verspannungen lösen oder einfach mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden im Alltag spüren möchtest - Rückenfitness & Faszientraining ist das ideale Training für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun wollen.

Der Kurs ist für jedes Fitnesslevel geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Miriam begleitet Dich persönlich und achtet auf eine sichere und effektive Ausführung der Übungen, damit Du optimal profitierst.

Starte jetzt - und entdecke, wie gut sich ein starker, entspannter Rücken anfühlt!

Kursleitung: **Miriam Schmelter-Coste**

zertifizierte Trainerin Rehasport (Schwerpunkt: Orthopädie), Faszientrainerin, Pilates-Lehrerin, geprüfte Fitness Trainerin, Entspannungstrainerin

Rückenfitness & Faszientraining

Wann: jeweils freitags

Uhrzeit: von 19:45 bis 20:45 Uhr

Kursort: Kleiner Saal

Teilnehmerzahl: mind. 8 Personen, max. 15 Personen



Telefon: 069 / 57 75 33

Fax: 069 / 69 59 89 40

Mail: kontakt@turnerschaft-heddernheim.de

Web: www.turnerschaft-heddernheim.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Dienstag und Donnerstag von 16:00 - 18:00 Uhr

Mittwoch von 10:30 - 13:00 Uhr

© Turnerschaft 1860 Ffm.-Heddernheim e.V.

Alle Rechte vorbehalten

