



# Turnen Fitness & Gesundheit

## Vereinsangebote mit Schwerpunkt Gesundheitssport

Unsere Bewegungsangebote fördern die Gesundheit, sorgen für ein besseres Wohlbefinden, erhalten die Leistungsfähigkeit und Selbständigkeit. Sie ermöglichen Training, Entspannung, Spaß, Kommunikation .... in einer Gruppe von Gleichgesinnten.

### Ausgleichsgymnastik / Gelenkschonende Gymnastik

- Dienstag 17:00 – 18:30 Uhr Turnhalle Schwanefeld 60 J.+
- Donnerstag 17:15 – 18:30 Uhr Turnhalle Birth 65 J.+

### Fitnessgymnastik

- Dienstag 18:15 – 19:45 Uhr Tanzsaal Sportzentrum
- Freitag 18:00 - 19:00 Uhr Gymnastikraum 3, EMKA-Sportzentrum

### Nordic-Walking + Walking

- Freitag 17.30 – 19.00 Uhr Blumen Schley (*Treffpunkt Parkplatz*)

## Präventionskurse

z.T. mit Qualitätssiegel Sport pro Gesundheit / Deutscher Standard Prävention ausgezeichnet

## Gutes für den Rücken

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Training der Rumpfmuskulatur zur Haltungsoptimierung durch abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit und Beweglichkeit.

- Montag 20:00 – 21:00 Uhr Gymnastikraum 1, EMKA -Sportzentrum

## Pilates

Mit diesem ganzheitlichen Körpertraining mit Kräftigungsübungen, Mobilisation und Stretching immer in Verbindung mit einer bewussten Atmung.

### Fitnessgymnastik

- Mittwoch 17:30 - 18:30 Uhr Tanzsaal Sportzentrum
- Freitag 9:30 - 10:45 Uhr Gymnastikraum 1, EMKA -Sportzentrum



## Qi Gong

Ruhige, fließende Bewegungen in Verbindung mit dem natürlichen Rhythmus des Atems. Die Übungen bewirken eine Ausgewogenheit des Körpers, Stärkung der inneren Organe, Kräftigung der Muskeln und Sehnen und bauen Stress ab.

- Dienstag 18.30 - 19:30 Uhr Gymnastikraum 3, EMKA -Sportzentrum

## Yoga

Yoga bedeutet, die Einheit zwischen Körper und Geist mittels des Atems wieder herzustellen. Inhalte der Yoga-Stunden sind Körperhaltungen und Bewegungen, die größtenteils dynamisch, d.h. als Bewegungsfolgen geübt werden. Dies wird mit Achtsamkeit und dem Atem folgend ausgeführt.

- Montag 18:00 – 19:30 Uhr Gymnastikraum 3, EMKA -Sportzentrum
- Mittwoch 18:00 - 19:30 Uhr Gymnastikraum 3, EMKA -Sportzentrum

**Schnupperkurs: Dienstag 09:30 - 11:00 Uhr Gymnastikraum 3, EMKA -Sportzentrum**

## Rehasportangebote

mit ärztlicher Verordnung oder Privatzahler

### Rücken aktiv

Frauen + Männer

- Montag 19:00 – 20:00 Uhr Gymnastikraum 1, EMKA -Sportzentrum
- Donnersta 20:00 – 21:15 Uhr Einfeldhalle, EMKA -Sportzentrum

### Gelenk aktiv

Frauen + Männer

- Mittwoch 9:30 – 10:30 Uhr Gymnastikraum 1, EMKA -Sportzentrum
- Mittwoch 10:30 – 11:30 Uhr Gymnastikraum 1, EMKA -Sportzentrum
- Donnerstag 10:15 – 11:15 Uhr Gymnastikraum 1, EMKA -Sportzentrum

## Ansprechpartner

Weitere Informationen und Anmeldung

[VSGAMR@web.de](mailto:VSGAMR@web.de),

Tel. 02051/601482