

Rehasport Orthopädie

Montag
1. + 8.10.2018
18 – 18:45 Uhr
GS am Markt

PowerMix

Montag
1. + 8.10.2018
19 - 20 Uhr
GS am Markt

BodyStyle

Dienstag
2 + 9.10.2018
18 – 19 Uhr
Hans-Brüggemann-
Halle

Fit&Vital

Dienstag
2. + 9.10.2018
19 – 20 Uhr
Hans-Brüggemann-
Halle

Fitness f. Frauen

Donnerstag
4. + 11.10.2018
17:30 – 18:30 Uhr
GS Vorbrück

Präventionssport

Donnerstag
4. + 11.10.2018
18:30 – 19:30 Uhr
GS Vorbrück

Rehasport Orthopädie & Präventionssport

Rehabilitationssport, kurz Rehasport, und Präventionssport sind Gruppen die in erster Linie den Bereich Orthopädie (Rücken, Schultern, Hüfte und Knie) abdecken. Die Durchführung wird in Gruppen, mit dafür speziell ausgebildeten Übungsleitern sichergestellt. Vereinsmitglieder des TV Jahn e.V. können auch ohne Verordnung teilnehmen.

PowerMix

Das Trainingsprogramm fordert und fördert sämtliche Facetten der Fitness - neben konditionellen Fähigkeiten wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit werden auch koordinative Fähigkeiten wie Rhythmus, Kopplung und Gleichgewicht trainiert. Ein anstrengendes Workout für Sportskanonen, die an ihre Grenzen gehen wollen.

BodyStyle

Körperstraffung, Kräftigung, Herz-Kreislauf und Prävention
Dieser Kurs bietet ein „Rundum-Sorglos-Paket“ für die Figur und die Fitness. Durch eine Vielzahl an Übungsvarianten mit und ohne Hilfsmittel werden die Muskeln gekräftigt und gedehnt, das Bindegewebe gestrafft und die Kondition verbessert. Ein gezieltes Ganzkörpertraining für jedes Alter und jedes Können, wobei der Spaßfaktor auch nie zu kurz kommt!

BodyStyle ist ein effektives Ganzkörpertraining. Feste Po-Muskeln, einen flachen Bauch, straffe Arme und Beine – BodyStyle trainiert den ganzen Körper.

Fit&Vital

Eine energiereiche, kraftbringende Abfolge von Übungen aus dem Reich Nepal's. Du aktivierst mit den dynamischen Übungen ganzheitlich dein Muskelgebilde, deine Energieströme und steigerst dein Wohlbefinden für deinen Körper, Atem und Bewusst SEIN! Und das Beste: Die Übungen sind super einfach und daher für jedes Level, jedes Alter und fast jede körperliche Verfassung top!

In bequemer Kleidung, Socken oder Barfuß, werden die Übungen praktiziert.

Fitness für Frauen

In dieser Frauengruppe wird die Fitness mit Spaß ans Ziel trainiert, um im Alltag leistungsfähig zu sein und Belastungen eher standzuhalten. Hier fließt die Ausdauer, Kräftigung, Achtsamkeit, Wahrnehmung und Entspannung in den Kurs mit ein. Aus den verschiedensten Bereichen des Sports werden Übungen angeleitet, mit und ohne Kleingeräte. Jeder ist so gut dabei wie es geht. Eine Altersgruppe gibt es nicht. Jeder ist herzlich willkommen.

Alle Angebote in den Herbstferien sind auch für Nichtmitglieder zum Schnuppern. Wir freuen uns auf euch!