

Full Body Workout mit Dennis (Mo, 17:30, Offene Tür, 120 Min.)

Du willst fit und kräftig werden? Dann stell dich auf eine Kombination aus Kraft-, Ausdauer- und Lauftraining ein!

In diesem Kurs wollen wir uns fit für unsere alltäglichen Herausforderungen machen und den Grundstein für einen gesund und ausgewogen trainierten Körper legen. Mit kleinen Bewegungen, die häufig wiederholt werden, wird speziell die Tiefenmuskulatur gestärkt. Aber auch Kraftübungen sind Teil des Konzepts. Herz- und Kreislauftraining in Form von Intervallläufen, sowie Übungen zur Mobilisation ergänzen das Programm.

Grundlagen Fitness mit Kalle (Mo, 19:00, Offene Tür, 90 Min.)

Post SV Buer e.V.

90min - Basics, Schweiß, Spaß am Sport! Wir wollen mit euch an ganz verschiedenen Grundkompetenzen eures Körpers arbeiten: Koordination, Kondition, Rumpfstabilität, Gewandtheit, viele Dinge mehr, etwas Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit braucht jeder fitte Körper! Dabei steht bei uns der Spaß am Sport im Vordergrund, jede(r) Sportler*in trainiert im Rahmen seiner Fähigkeiten und Kompetenzen, statt "Höher, Schneller, Weiter" ist der eigene Schweinehund unser "Gegner". Viel passiert mit dem eigenen Körpergewicht, schon mal auf weichem, wackligen Untergründen gearbeitet, über eine Koordinationsleiter gelaufen oder etwas vom "Flamingo" gehört?

Unser Angebot richtet sich an jede Altersklasse, jedes Geschlecht. Ihr bringt ein wenig Ehrgeiz, eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und ein Getränk mit, ein bequemes Outfit und stabile Sportschuhe - und wir ein umfangreiches Paket an Übungen und reichlich Spaß!"

Boule mit Jozef Major (Di, 14:00, „Auf der Reihe“, 120 Min.)

Bist du auf der Suche nach einem Sport für Jung und Alt? Beim Boule bist du damit genau richtig! Jeder zwischen 5 Jahren und über 90 Jahren kann Boule spielen. Auch Menschen mit einem leichten bis schweren Handicap können den Sport ausüben. Im Vordergrund stehen Spaß und Geselligkeit, mit netten Leuten, unter freiem Himmel. Ganz nebenbei stärken wir Kreislauf, Ausdauer und Koordination.

Fit Mix mit Andrea (Di, 18.00, Offene Tür, 60 Min.)

Nur vom: 16.07 – 06.08.

Wir machen uns fit! In diesem Kurs lernst du, deinen Körper durch gezielte Konditions- und Kraftübungen zu mobilisieren. Zu mitreißender Chartmusik trainieren wir unsere Koordination, die Ausdauer, die gesamte Rumpfmuskulatur und die Wirbelsäule.

Zum Schluss haben wir das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht, die Muskulatur gestärkt und den Geist entspannt. Ich freu mich auf dich!

Tai Chi mit Peter (Di, 18:00, Offene Tür, 60 Min)

Tai Chi kann als Meditation in Bewegung bezeichnet werden.

Durch ruhige und sanfte Bewegungsabläufe werden Körper und Geist trainiert. In diesem Kurs wird die 24er Peking Form, die aus aufeinander abgestimmten Bewegungsabläufen besteht, unterrichtet. Aufbauende Einzelübungen dienen der Stärkung und Festigung des Erlernten. Unabhängig von Alter, körperlicher Konstitution oder Geschlecht ist ein Üben und Trainieren für Jedermann möglich.

Der Kurs ist ein idealer Einstieg um sich mit Tai Chi vertraut zu machen.

Qi Gong mit Sabina Körner (Mi, 10:00, Offene Tür, 60 Min.)

Nur vom 28.08. – 25.09.

Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Bewegungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Yoga mit Tina (Mi, 18:00, Offene Tür, 60 Min.)

Beim Vinyasa Power Yoga sind die Bewegungen zwischen den einzelnen Asanas fließend und folgen dem Rhythmus der Ein und Ausatmung. Die Bewegungen werden synchron zum Atem ausgeführt. Power Yoga ist ein kraftvolles Training für den ganzen Körper. Durch die Konzentration auf den Atem, die Anfangsmeditation und Entspannung am Ende der Stunde, kommt der Körper nach einem stressigen Tag zur Ruhe und kann seinen Geist beruhigen. Körper, Geist und Seele werden vereinigt.

Pilates mit Ornella (Do, 10:00, Offene Tür, 60 Min.)

Pilates ist eine sanfte, ganzheitliche Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Fitnesszustand mehr Kraft, Balance und Beweglichkeit verleiht. Durch eine vielfältige Übungsauswahl mit Fokus auf Kräftigung von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur werden körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessert.

Body-Fit/Faszien Training mit Ornella (Do, 11:00, Offene Tür, 60 Min.)

Faszien sind das, was unseren Körper zusammenhält: Ein Bindegewebsnetzwerk, das Knochen, Muskeln und ihre einzelnen Fasern, Sehnen und Organe verbindet und umhüllt. Sie sind also Teil unseres komplexen Muskel-Sehnen-Bandapparates und profitieren – wie auch alle anderen Strukturen von regelmäßiger körperlicher Aktivität. Das hier angebotene Faszientraining beinhaltet eine vielfältige Übungsauswahl mit Fokus auf federnde Bewegungen sowie dynamisches, langkettiges Dehnen (also Bewegungen mit einer großen Bewegungsamplitude.) So werden Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien gestärkt, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und subjektives Wohlbefinden verbessert.

BOP (Bauch, Beine, Po) mit Rita (Do, 18:30, „Auf der Reihe“, 60 Min.)

„BOP“ auch bekannt als „Brauch, Beine, Po“ ist ein Ausdauer- und hoch kalorisches Training, der genannten Körperregionen. Es beinhaltet gezielte Übungen für die Regionen und zielt darauf ab die Zonen zu stärken, Muskulatur aufzubauen und zu straffen. Aber auch der Rücken wird nicht vergessen. Auch hier kommt das soziale natürlich nicht zu kurz.

Boule mit Jozef Major (Fr, 14:00, Offene Tür, 120 Min.)

Bist du auf der Suche nach einem Sport für Jung und Alt? Beim Boule bist du damit genau richtig! Jeder zwischen 5 Jahren und über 90 Jahren kann Boule spielen. Auch Menschen mit einem leichten bis schweren Handicap können den Sport ausüben. Im Vordergrund stehen Spaß und Geselligkeit, mit netten Leuten, unter freiem Himmel. Ganz nebenbei stärken wir Kreislauf, Ausdauer und Koordination.

Zumba mit Jaenine (Fr, 16:00, Offene Tür, 60 Min.)

Ausgenommen: 08.07. – 25.07.

Zumba ist der eingetragene Name für ein Fitness-Konzept, welches von Choreograph*innen und Tänzer*innen entwickelt wurde. Es kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Bei dem Folgen des Musikflusses wird neben Ausdauerfähigkeiten vor allem auf den Spaß mit Musik und kreativer Bewegung dazu fokussiert. Zentral ist der Spaß und die Geselligkeit in der Gruppe, dennoch werden die Teilnehmer*innen in den 60 Minuten gut ausgepowert.

Walking und Nordic Walking mit Jürgen (So, 10:00, Offene Tür, 60-120 Min.)

Breitensportverein Gelsenkirchen e.V.

Die natürlichste Bewegungsform des Menschen, ist das Gehen. Aus diesem Grund ist auch ihre Technik leicht erlernbar und bietet sich gerade für Sporteinsteiger an. Es kann mit Nordic Walking Stöcken oder auch ohne mitgemacht werden. Es werden verschiedene Längen von Nordic Walking Stöcken vor Ort sein, so können Interessierte neben dem Walking auch das Nordic- Walking ausprobieren. Die Dauer der Walkingeinheiten wird von Mal zu Mal etwas gesteigert, so dass leicht in das Programm eingestiegen werden kann. Teilnehmer*innen haben auch die Möglichkeit ein Walkingabzeichen zu erzielen, welches sich auch für das Sportabzeichen anrechnen ließe. Sprecht hierzu gerne mit Jürgen.