

Erwachsenenprogramm

Rückengymnastik Männer

Mattentraining zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der gesamten Rücken.- und Rumpfmuskulatur.

Präventive Fitnessgymnastik

Nach einer Aufwärmung mit einfachen Aerobic-Elementen folgt ein ganzheitliches Training auf der Matte mit und ohne Handgeräte zur Kräftigung und Dehnung der großen Muskelgruppen.

Yoga mit Richard

Warum Yoga üben?

Yoga dehnt und stärkt die Muskeln, wirkt schmerzlindernd und stressreduzierend. Regelmäßiges Üben wirkt sich auch positiv auf das Nervensystem aus. Der Begriff Yoga leitet sich von dem Sanskrit-Wort "yui" ab, was auf Deutsch so viel bedeutet wie verbinden oder vereinigen, also Körper, Atem und Geist verbinden.

Yoga ist für alle Altersklassen, AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Probieren geht über studieren.

Wirbelsäulengymnastik / Senioren-Fitness

Das sanfte Übungsprogramm mobilisiert, stabilisiert und kräftigt die gesamte Rücken- und Rumpfmuskulatur.

Folkloretanz

Erleben Sie die lebendige Welt des Folkloretanzes! Tauchen Sie ein in traditionelle Tänze und lassen Sie sich von mitreißender Musik und authentischen Bewegungen verzaubern. Unsere Kurse bieten eine unterhaltsame Möglichkeit, neue Tänze zu lernen und die Gemeinschaft zu stärken.

Ob Anfänger oder erfahrener Tänzer – jeder ist herzlich willkommen! Kommen Sie vorbei und tanzen Sie mit uns!

Starker Rücken

Gymnastik zur Stabilisierung und Entspannung der gesamten Rücken.- und Rumpfmuskulatur. Ideal für einen beschwerdefreien Rücken.

Gymnastik / Ballspiele

Du bist im Besten Alter, also 50 plus. Wir sind eine Gruppe von Männern, die aktiv für mehr Teilhabe am Leben kämpft – vor allem zukünftig.

Dazu braucht man keine Höchstleistungen vollbringen. Spezielle Übungen für Muskeln, Gelenke und vor allem der Koordination verhelfen uns zu einem ausgezeichneten Körpergefühl. Wir sind fit und leistungsfähig. Ein lockeres Spiel rundet unsere Trainingsstunde ab.

Wenn auch du körperlich und geistig auf Vordermann gebracht werden willst, dann komm einfach vorbei – wir beißen nicht.

Lady Fit

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit motivierender Musik, bei dem die Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Kraft und das Gleichgewicht gefördert werden (zur Optimierung meistens mit Kleingeräten).

Den Abschluss bildet das Dehnen von Muskeln, Bändern und Faszien zu entspannender Musik.

Rundum eine Sportstunde zum Fitbleiben oder Fitwerden, die ganz nebenbei noch Spaß macht!

Für Frauen jeglichen Alters

Intervall Training

Unter dem Intervall Training ist ein produktiver Mix aus Cardio- und Kraft-Elementen zu verstehen. Durch kurze und knackige Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Hilfsmitteln, wie Kurzhanteln, Gymnastikbänder, etc. holt ihr das Maximale aus euch heraus.

Die Übungen dienen der Stabilisierung, zum Kraftaufbau und zur Leistungssteigerung. Nach jeder Übung folgt eine kleine Pause, bevor man sich bei der nächsten Übung auspowert. Das gute am Intervall Training ist, jeder kann sein Tempo / seine Anzahl der Wiederholungen selbst bestimmen

Gymnastik / Pilates

Ganzheitliches Training für den Körper, mit Kräftigung.- und Dehnungsübungen aus dem Pilates.

Teamsport Just For Fun

Wir bieten eine abwechslungsreiche Sporteinheit für alle, die fit bleiben wollen und Spaß am Teamsport haben – und zwar ohne Leistungsdruck und Altersbegrenzung.

Bei uns stehen Basketball, Hockey, Fußball, Badminton und Ultimate Frisbee auf dem Programm. Aber auch Leichtathletik, Gymnastik und Zirkeltraining kommen nicht zu kurz.

Neugierig? Dann komm einfach vorbei und werde Teil unseres Teams.

Taekwondo

Taekwondo ist koreanisch und bedeutet wörtlich übersetzt „Fuß – Faust – Weg“. Damit sind schon die wichtigsten Grundbegriffe des Kampfsports umrissen:

„Fuß“ und „Faust“ stehen für die Techniken des Taekwondo: Kicks in allen Variationen, in Bauch oder Kopfhöhe, gedreht, gesprungen, doppelt oder dreifach und Fausttechniken, vor allem Fauststöße zum Angriff und Blocks zur Verteidigung.

Der „Weg“ hingegen beschreibt die persönliche Entwicklung, die jeder echte Taekwondoka durchläuft, vom Weißgurt zum Schwarzgurt, vom Schüler zum Meister. Dabei geht es um mehr, als nur sportliche Fortschritte. Wird Taekwondo richtig gelehrt und erlernt, wird es zur Charakterschule. Geduld, Respekt vor dem Gegenüber, Erkennen der eigenen Schwächen und Stärken, Selbstdisziplin sind nur einige Aspekte, mit denen sich der Sportler im Training auseinandersetzen muss.

Für viele Sportler macht gerade diese Kombination von körperlichem Training und geistiger Dimension den besonderen Reiz des Taekwondo aus.

Jump'n Kick

Jump ´n Kick ist ein speziell entwickeltes, funktionelles Ganzkörpertraining, das ständig variierend unter hoher Intensität ausgeführt wird.

Das Ziel von Jump ´n Kick ist eine umfassende, allgemeine Fitness aufzubauen und gleichzeitig Grundtechniken aus verschiedensten Kampfsportarten zu erlernen. Hierfür werden Elemente aus Kraft-Ausdauer-Training, Cardio-Training und Turnen mit Kampfsportinhalten aus Taekwondo, Boxen und Allkampf-Jitsu (Selbstverteidigung) zu einem ganzheitlichen Workout verbunden.

DEINE Fähigkeiten werden in unterschiedlichen Fitness- und Kampfsportdisziplinen ausgewogen entwickelt und gesteigert: KRAFT, AUSDAUER, SCHNELLIGKEIT, BEWEGLICHKEIT und KOORDINATION. Durch Variation und Skalierung innerhalb der Übungen können Menschen aller Alters- und Fitnessklassen gemeinsam trainieren. Der Spaß am Sport steht im Vordergrund und kein Training ist wie das Andere – jede Einheit ist im Hinblick auf das Workout eine Überraschung!

Interesse geweckt?! Wir erwarten DICH.

Kinderprogramm

Geräteturnen (ab 1. Klasse)

Nach einer Aufwärmung bieten wir dir die Möglichkeit, die Grundlagen des Turnens zu erlernen und deine Kraft, Beweglichkeit und Koordination spielerisch zu verbessern.

Eltern-Kind-Turnen (von 2-4 Jahren)

Hier haben Eltern die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Kindern spielerisch die Welt des Turnens zu entdecken. Durch einfache Bewegungsstationen, lustige Spiele und kreative Übungen fördern wir die motorische Entwicklung, Koordination und das Selbstvertrauen der Kleinen – und stärken zugleich die Bindung zwischen Eltern und Kind. Spaß und Bewegung stehen hier im Vordergrund!

Turnen / Elementarbereich (von 4-6 Jahren)

Nach einer Aufwärmung mit kooperativen Spielen erlernen die Kinder einzelne Turnelemente an den Großgeräten. Ziel dieser Stunde ist die Förderung von Koordination, Kraft und Gleichgewicht.

Geräteturnen Jungs (ab 5. Klasse)

Turnen für Jungs oder alles was die Halle zu bieten hat!
Von Geräteturnen über Parcours ergänzend durch Spiele jeglicher Art ist für jedermann etwas dabei!

First Steps (Vorschule + 1. Klasse)

Bewegst du dich gerne zu Musik und hast Lust, in einer Gruppe zu tanzen?
Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich.
Wir werden gemeinsam einfache Bewegungsabläufe erlernen und kurze Kombinationen sowie kleine Tänze einstudieren.

Dancing Stars (2.-4. Klasse)

Tanz dich fit!
Du bewegst dich gerne zu Musik und hast Lust in einer Gruppe zu tanzen? Dann trau dich und komm vorbei.
Wir werden gemeinsam Schritte, Drehungen und Sprünge aus den Bereichen Jazz-, Modern- und Video-Clip-Dance erlernen.
Diese Bewegungsabläufe bilden die Grundlage für kurze Kombinationen sowie kleine Tänze.

Dancing Girls (5.-8. Klasse)

Gemeinsam Spaß an Bewegung und Musik zu erleben, steht bei den Dancing Girls im Mittelpunkt! Unsere Choreografien verbinden Tanzstile wie Modern Dance, Video-Clip-Dance und Jazz-Elementen zu einer lebendigen Mischung – Teilnahme nach kurzer Absprache mit den Übungsleiterinnen.

Jump'n'More (ab 9. Klasse)

Lust auf Tanz? Bei uns erlebst du eine einzigartige Mischung aus Hip-Hop, Modern-Jazz-Dance und Videoclip-Dancing! In unseren Kursen kombinieren wir die neuesten Moves mit kreativen Choreografien – ideal für alle, die Spaß an Tanz, Musik und Bewegung haben. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene, bei uns findest du den perfekten Kurs, um sich auszuzeichnen, neue Techniken zu lernen und sich kreativ auszudrücken. Schwinge das Tanzbein und lasse dich von der Energie mitreißen!

Leichtathletik

Entdecke die Welt der Leichtathletik! Hier kannst du deine Fähigkeiten in verschiedenen Disziplinen wie Laufen, Springen und Werfen verbessern. Ob Sprint, Weitsprung oder Weitwurf – hier findest du die perfekte Mischung aus Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit.

Vorträge

Erste Hilfe im Sport

Sei vorbereitet für den Ernstfall – mit unserem Vortrag „Erste Hilfe im Sport“! Hier lernst du, wie du richtig auf Notfälle wie Vergiftungen, Herzinfarkt, Asthmaanfälle, Unterzuckerung und weitere medizinische Zwischenfälle reagierst. Ob in der Halle oder auf dem Sportplatz, schnelle und richtige Hilfe kann Leben retten. Der Vortrag vermittelt praxisnah und anschaulich die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen, die man im Sportalltag sicher anwenden kann. Werde fit in Erster Hilfe und Sorge für Sicherheit bei jedem Training!

Ernährung & Zucker

Eine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel zu mehr Energie und Wohlbefinden. Im Vortrag „Ernährung & Zucker“ erfährst du, wie man die Ernährung gezielt anpassen kann, um sich fitter und gesünder zu fühlen.