

# KURSPLAN

Stand: 22. 10. 2009

**Fit & Fun Sport- und Gesundheitspark**  
Coppistraße 1e • 16227 Eberswalde  
Tel. 03334 - 20 74 50 • Fax 03334 - 20 74 52  
info@fitundfun-eberswalde.de



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p><b>12 - 13 Uhr</b> <b>Aqua-Fitness</b> Präventionskurs Schwimmhalle</p>	<p><b>9 - 10 Uhr</b> <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> Kursraum</p>	<p><b>9 - 10 Uhr</b> <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> Kursraum</p>		
<p><b>13 - 14 Uhr</b> <b>Aqua-Fitness</b> Präventionskurs Schwimmhalle</p>	<p><b>10 - 11 Uhr</b> <b>Geräte-Zirkel</b> Kursraum</p>			
<p><b>14 - 15 Uhr</b> <b>Aqua-Fitness</b> Präventionskurs Schwimmhalle</p>				<p><b>15 - 16 Uhr</b> <b>Aqua-Fitness</b> Präventionskurs Schwimmhalle</p>
<p> <b>16 - 17 Uhr / 17-18 Uhr</b> <b>Kinder Tennis</b> Einsteiger 6-9 Jahre / 10-13 Jahre Tennishalle</p>				<p> <b>17 - 18 Uhr</b> <b>Kimura Karate schule</b> auf Anfrage Herr Frankowski Kursraum</p>
<p>ab 11.01.10 <b>17:30 - 18:30 Uhr</b> <b>Gesellschaftstanz</b> Einsteigerkurs Kursraum</p>	<p><b>17 - 19 Uhr</b> <b>Tanz - Flamenco</b> Fortgeschrittene - Frau Schwittay Kursraum - (auf Anfrage)</p>		<p>ab 01.11.09 <b>18 - 19 Uhr</b> <b>Inline Skaten</b> freies Fahren im Rundkurs Multisporthalle</p>	<p><b>17 - 18 Uhr</b> <b>Aqua-Fitness</b> Präventionskurs Schwimmhalle</p>
<p><b>18:30 - 19:30 Uhr</b> <b>Gesellschaftstanz</b> Aufbaukurs 2 Kursraum</p>		<p><b>18 - 19 Uhr</b> <b>Geräte-Zirkel</b> Kursraum</p>	<p>ab 14.01.10 <b>17:30 - 19 Uhr</b> <b>Yoga</b> Einsteiger-Präventionskurs Kursraum</p>	<p><b>18 - 19 Uhr</b> <b>Aqua-Fitness</b> Präventionskurs Schwimmhalle</p>
<p><b>19:30 - 20:30 Uhr</b> <b>Gesellschaftstanz</b> Aufbaukurs 1 Kursraum</p>	<p><b>19 - 21 Uhr</b> <b>Tanz - Flamenco</b> Fortgeschrittene - Frau Schwittay Kursraum - (auf Anfrage)</p>	<p><b>19 - 20 Uhr</b> <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> Kursraum</p>	<p><b>19 - 20:30 Uhr</b> <b>Yoga</b> Aufbaukurs Kursraum</p>	<p><b>19 - 20 Uhr</b> <b>Aqua-Fitness</b> für Fortgeschrittene Schwimmhalle</p>
<p><b>20:30 - 21:30 Uhr</b> <b>Gesellschaftstanz</b> Einsteigerkurs Kursraum</p>				

## Yoga

*Yoga bedeutet Einheit und bietet eine Möglichkeit Körper, Atem, Geist und Seele so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander wirken. Es dehnt und kräftigt die Muskeln. Die Übungen lösen körperliche sowie mentale Spannungen, wecken so Energiereserven und fördern die Konzentrationsfähigkeit.*

## Wirbelsäulengymnastik

*Durch einseitige Belastung im Sport oder im stressigen Arbeitsalltag können muskuläre Dysbalancen hervorgerufen werden. Diese können vor allem zu Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule führen, die oft mit Haltungs- und Bewegungsänderungen einhergehen und Verletzungen Vorschub leisten. Im Gruppenkurs ?Bauch & Rücken? lernen Sie Übungen zur Stabilisierung des Rumpfes kennen. Diese werden sich bei regelmäßiger Teilnahme auf Ihr individuelles Bewegungsmuster auswirken und Einfluss auf Ihre gesamte Haltung haben.*

## Aqua-Gymnastik

*In diesem Kurs werden durch den Einsatz von Zusatzgeräten einzelne Muskeln über eine zusätzliche Erhöhung des Wasserwiderstandes gezielt gekräftigt. Diese Übungen haben durch den auf den Körper wirkenden Wasserwiderstand in ihrer Intensität eine Auswirkung auf den Muskelstoffwechsel und bewirken daher langfristig eine verbesserte lokale Muskelausdauer.*

## Nordic Walking

*Nordic Walking ist sehr leicht und schnell erlernbar und daher ein optimales Outdoortraining. Beim Nordic Walking werden 46 % mehr Kalorien verbrannt und mehr Sauerstoff verbraucht als beim normalen Gehen oder Walken ohne Stöcke. Gleichzeitig wird der gesamte Bewegungsapparat um 30 % entlastet, somit ist es besonders geeignet für Personen mit Rücken- und Knieproblemen sowie für Übergewichtige. Durch den gleichmäßigen Einsatz der Stöcke werden Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich gelöst.*