


KURSPLAN

Stand: 07. April 2010

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
12 - 12:45 Uhr Aqua-Gymnastik Präventionskurs Schwimmhalle	9 - 10 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Kursraum	9 - 10 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Kursraum	9 - 10 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Kursraum	ab 08.10.10 9 - 10 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Kursraum
12:45 - 13:30 Uhr Aqua-Gymnastik Präventionskurs Schwimmhalle	10 - 11 Uhr Geräte-Zirkel Kursraum	10 - 11 Uhr Geräte-Zirkel Kursraum	10 - 11 Uhr Geräte-Zirkel Kursraum	ab 08.10.10 10 - 11 Uhr Geräte-Zirkel Kursraum
13:30 - 14:15 Uhr Aqua-Gymnastik Präventionskurs Schwimmhalle				15 - 15:45 Uhr Aqua-Gymnastik Präventionskurs Schwimmhalle
14:15 - 15 Uhr Aqua-Gymnastik Präventionskurs Schwimmhalle		16:30 - 17:30 Uhr ☺ Kimura Karate schule auf Anfrage Herr Frankowski Squahcourt		15:45 - 16:30 Uhr Aqua-Gymnastik Präventionskurs Schwimmhalle
☺ 16 - 17 Uhr / 17-18 Uhr Kinder Tennis Einsteiger 6-9 Jahre / 10-13 Jahre Tennishalle		ab 26.05.10 17 - 18:30 Uhr Nordic Walking Präventionskurs Foyer		17 - 17:45 Uhr Aqua-Gymnastik Präventionskurs Schwimmhalle
17:30 - 18:30 Uhr Gesellschaftstanz Aufbaukurs 1 Kursraum	17 - 19 Uhr Tanz - Flamenco Fortgeschrittene - Frau Schwittay Kursraum - (auf Anfrage)	16:30 - 17:30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Kursraum	18 - 19 Uhr Inline Skaten freies Fahren im Rundkurs Multisporthalle	17:45 - 18:30 Uhr Aqua-Gymnastik Präventionskurs Schwimmhalle
18:30 - 19:30 Uhr Gesellschaftstanz Aufbaukurs 3 Kursraum	ab 20.04.10 18 - 19:30 Uhr Nordic Walking Präventionskurs Foyer	17:30 - 18:30 Uhr Geräte-Zirkel Kursraum	ab 07.10.10 17:30 - 19 Uhr Yoga Einsteiger-Präventionskurs Kursraum	18:30 - 19:15 Uhr Aqua-Gymnastik Präventionskurs Schwimmhalle
19:30 - 20:30 Uhr Gesellschaftstanz Aufbaukurs 2 Kursraum	19 - 21 Uhr Tanz - Flamenco Fortgeschrittene - Frau Schwittay Kursraum - (auf Anfrage)	18:30 - 19:30 Uhr Geräte-Zirkel Kursraum	19 - 20:30 Uhr Yoga Aufbaukurs Kursraum	19:15 - 20 Uhr Aqua-Gymnastik für Fortgeschrittene Schwimmhalle
20:30 - 21:30 Uhr Gesellschaftstanz Einsteigerkurs Kursraum		19:30 - 20:30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Kursraum		

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.