

KURSPLAN

Stand: 11. 11. 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>12 - 13 Uhr Aqua-Fitness Präventionskurs Schwimmhalle</p>	<p>9 - 10 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Kursraum</p>	<p>9 - 10 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Kursraum</p>		
<p>13 - 14 Uhr Aqua-Fitness Präventionskurs Schwimmhalle</p>	<p>10 - 11 Uhr Geräte-Zirkel Kursraum</p>	<p>ab 02.12.09 10 - 11 Uhr Geräte-Zirkel Kursraum</p>		
<p>14 - 15 Uhr Aqua-Fitness Präventionskurs Schwimmhalle</p>				<p>15 - 16 Uhr Aqua-Fitness Präventionskurs Schwimmhalle</p>
<p>16 - 17 Uhr / 17-18 Uhr Kinder Tennis Einsteiger 6-9 Jahre / 10-13 Jahre Tennishalle</p>				<p>17 - 18 Uhr Inline Skaten für Kids 6 - 12 Jahre Multisporthalle</p>
<p>ab 11.01.10 17:30 - 18:30 Uhr Gesellschaftstanz Einsteigerkurs Kursraum</p>	<p>17 - 19 Uhr Tanz - Flamenco Fortgeschrittene - Frau Schwittay Kursraum - (auf Anfrage)</p>		<p>18 - 19 Uhr Inline Skaten freies Fahren im Rundkurs Multisporthalle</p>	<p>17 - 18 Uhr Aqua-Fitness Präventionskurs Schwimmhalle</p>
<p>18:30 - 19:30 Uhr Gesellschaftstanz Aufbaukurs 2 Kursraum</p>		<p>18 - 19 Uhr Geräte-Zirkel Kursraum</p>	<p>ab 14.01.10 17:30 - 19 Uhr Yoga Einsteiger-Präventionskurs Kursraum</p>	<p>18 - 19 Uhr Aqua-Fitness Präventionskurs Schwimmhalle</p>
<p>19:30 - 20:30 Uhr Gesellschaftstanz Aufbaukurs 1 Kursraum</p>	<p>19 - 21 Uhr Tanz - Flamenco Fortgeschrittene - Frau Schwittay Kursraum - (auf Anfrage)</p>	<p>19 - 20 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Kursraum</p>	<p>19 - 20:30 Uhr Yoga Aufbaukurs Kursraum</p>	<p>19 - 20 Uhr Aqua-Fitness für Fortgeschrittene Schwimmhalle</p>
<p>20:30 - 21:30 Uhr Gesellschaftstanz Einsteigerkurs Kursraum</p>			<p>www.fitundfun-eberswalde.de</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.