

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
12 - 13 Uhr Aqua-Fitness Präventionskurs Schwimmhalle	9 - 10 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik Kursraum	9 - 10 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik Kursraum		
13 - 14 Uhr Aqua-Fitness Präventionskurs Schwimmhalle	10 - 11 Uhr Geräte-Zirkel Kursraum	10 - 11 Uhr Geräte-Zirkel Kursraum		
14 - 15 Uhr Aqua-Fitness Präventionskurs Schwimmhalle				15 - 16 Uhr Aqua-Fitness Präventionskurs Schwimmhalle
16 - 17 Uhr / 17-18 Uhr Kinder Tennis Einsteiger 6-9 Jahre / 10-13 Jahre Tennishalle				17 - 18 Uhr Kimura Karate schule auf Anfrage Herr Frankowski Kursraum
ab 22.03.10 17:30 - 18:30 Uhr Gesellschaftstanz Einsteigerkurs Kursraum	17 - 19 Uhr Tanz - Flamenco Fortgeschrittene - Frau Schwittay Kursraum - (auf Anfrage)	ab 24.03.10 ab 19.05.10 17 - 18:30 Uhr Nordic Walking Präventionskurs Foyer	17 - 18 Uhr Inline Skaten für Kids 6 - 12 Jahre Multisporthalle	
18:30 - 19:30 Uhr Gesellschaftstanz Aufbaukurs 3 Kursraum	ab 20.04.10 18 - 19:30 Uhr Nordic Walking Präventionskurs Foyer	18 - 19 Uhr Geräte-Zirkel Kursraum	ab 18.03.10 17:30 - 19 Uhr Yoga Einsteiger-Präventionskurs Kursraum	17 - 18 Uhr Aqua-Fitness Präventionskurs Schwimmhalle
19:30 - 20:30 Uhr Gesellschaftstanz Aufbaukurs 2 Kursraum	19 - 21 Uhr Tanz - Flamenco Fortgeschrittene - Frau Schwittay Kursraum - (auf Anfrage)	19 - 20 Uhr Wirbelsäulen- Gymnastik Kursraum	19 - 20:30 Uhr Yoga Aufbaukurs Kursraum	18 - 19 Uhr Aqua-Fitness Präventionskurs Schwimmhalle
20:30 - 21:30 Uhr Gesellschaftstanz Aufbaukurs 1 Kursraum				19 - 20 Uhr Aqua-Fitness für Fortgeschrittene Schwimmhalle
			www.fitundfun-eberswalde.de	

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.