

## Fitness- und Gesundheitsangebote für Erwachsene

### **Functional Training [Montag, Mittwoch]**

Intensives bis hochintensives Kraft- und Kraftausdauertraining an der Calisthenicsanlage (nur bei schlechtem Wetter indoor im Gymnastikraum zwischen Roseto und Tennisheim); mit Kettlebells, Lang- und Kurzhanteln sowie TRX-Schlingen, Resistance-Tubes und dem eigenen Körpergewicht u.a. wird der gesamte Körper herausgefordert. Technisch anspruchsvolle Kraftübungen wechseln sich mit intensiven Kraftausdauerintervallen und Kurzeitdauerphasen ab. Nur Mut, jede/r ist willkommen, auch wenn sie/er (noch) keine einarmigen Klimmzüge und Liegestützen beherrscht! 😊  
Bitte mitbringen: Handtuch, Trinken!!.

### **Yoga [Montag]**

LYT Yoga ist ein dynamischer Yogastil, der für mehr Freiheit durch intelligente, sicher ausgeführte und bewusste Bewegungsmuster entsteht. Dieser Stil wurde von einer Physiotherapeutin namens Lara Heimann aus den USA entwickelt und steht für Lara's Yoga Technique (kurz LYT). Die LYT Yoga Methode spricht die durch den modernen Lebensstil entstehenden körperlichen Defizite an und nutzt die Freiheit in der Bewegung, um zu mehr Wohlbefinden und Balance zu kommen. LYT Yoga basiert auf den drei Prinzipien der Physiologie, Kinesiologie und Neurologie. Eine LYT Yoga Stunde ist eine intensive Bewegungserfahrung, die systematisch Kompensationsmuster und Fehlhaltungen auflöst, in dem sie die Hirnkartierung (Engl. brain mapping) erforscht und zielführende Bewegung einsetzt.

Die Stunde ist gleichermaßen für Einsteiger und Erfahrene geeignet.

### **Ausgleichsgymnastik [Dienstag, Donnerstag]**

Diese Stunden richtet sich v.a. an unsere Mitglieder **ab 55 Jahre**.

Themen der Stunde sind:

- Erhalt und Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit
- Verbesserung und Erhalt der Muskulatur im Hinblick auf die Bewältigung des Alltags
- Erhalt und Verbesserung der Koordination, v.a. des Gleichgewichts zur Sturzprophylaxe

### **fit & gesund (mobilisieren-kräftigen-dehnen) [Mittwoch]**

Wir beginnen mit einer Aufwärm-Phase, die das Herz-Kreislaufsystem ein wenig herausfordert und dieses sowie die Gelenke vorbereitet für das Training. Danach werden gezielt Übungen absolviert, die vor allem im Nacken und Schulterbereich helfen, Spannungen zu lösen. Anschließend folgt eine Ganzkörperkräftigung,

kombiniert mit ausgleichenden Dehnübungen, welche dann gegen Ende der Übungseinheit intensiviert werden. Das Training ist auch geeignet für ältere Menschen.

### **Yoga [Donnerstag]**

In diesem Yogakurs fokussieren wir uns jede Stunde auf ein eigenes Thema, sodass wir tiefer in diese Bewegungsrichtung eintauchen können: von Twists, über Hüftöffner, bis hin zu Rückbeugen und Armbalancen. Jede Einheit beinhaltet eine oder mehrere Ziel-Posen, auf die wir im Laufe der Stunde mit einer dynamischen Yoga-Sequenz hinarbeiten. Sowohl durch aktives und passives Stretching, als auch durch Kraftübungen wird der Körper zunächst gezielt aufgewärmt und das Muskelgedächtnis trainiert. So bereiten wir uns sicher auf herausfordernde Posen vor und stärken unsere Körper auf eine vielleicht neue, aber bewusste Art und Weise.

### **Tai Chi Chuan & Qigong [Donnerstag]**

Diese Übungen beruhen auf einer traditionellen chinesischen Heilgymnastik in Verbindung mit Atemtechniken. Sie werden zur Erhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit und Vitalität ausgeführt und sind dabei für jedes Alter geeignet.

Unser Training beginnt immer mit einer Aufwärmgymnastik, gefolgt von den 18 Formen des Lian gong (Renko). Diese Gymnastik dient dazu, Beschwerden im Nacken-Schulter-Bereich, im Hüftbereich und im Bereich der Beine und Füße vorzubeugen oder sie aufzuheben.

Im Online-Training (während des Corona-Sport-Lockdowns) üben wir das Yi Jin Jing Qigong (Methode zur Stärkung der Faszien), das aus 12 Bewegungen besteht und vor allem die Wirbelsäule und die Lungenfunktion stärkt. Am Ende üben wir gemeinsam eine Grundform des Tai Chi, nämlich Ba Fa Wu Bu (8 Gesetze bzw. Grund-Handbewegungen, 5 Grundschritte).