

Gesund und Fit

Herbst / Winter 2023

Die neuen Kurse





AQUAFITNESS

Aquafitness bietet ein multifunktionelles Ganzkörpertraining, bei dem Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert werden. Die Effektivität der gelenkschonenden Übungen wird durch die Auftriebskraft und den Wasserwiderstand unterstützt. Die positiven Eigenschaften des Wassers wirken Haltungs- und

Wirbelsäulenschwächen entgegen. Sie sorgen sowohl für eine Kräftigung und Lockerung der Muskulatur als auch für eine Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Die Kurse finden im schulertiefen Wasser mit und ohne Geräte statt und sind dadurch auch für Nichtschwimmer geeignet.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2303AF1	Mi 18:00-18:45	09.08.2023	17x 116,-/142,-	Marina Celetta	Fröbelschule
2303AF2	Mi 18:45-19:30	09.08.2023	17x 116,-/142,-	Marina Celetta	Fröbelschule

BAUCH-BEINE-PO

Hier werdet ihr nicht geschont! Es erwartet euch eine ganzheitliche Körperkräftigung mit Straffung der Problemzonen. In diesem Kurs werden gezielt die Muskelgruppen angesprochen, die im Alltag oft vernachlässigt werden. Im Vordergrund steht der Aufbau der

Kondition, die Kalorienverbrennung, sowie die Kräftigung und Mobilisation der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur.

Den Schwerpunkt bilden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht im Stehen und auf der Matte.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2303BBP1	Mi 19:30-20:30	09.08.2023	17x 57,-/85,-	Ingrid Pöppinghege	VH



KURSPROGRAMM

FIT DURCH TANZ

Der Kurs bietet ein ganzheitliches Training mit schnellen Rhythmen und flotten Schrittfolgen. Als Basis dienen uns alte und traditionelle Tänze vorwiegend aus Europa, abgerundet mit neuen Choreografien. Getanzt wird in Reihen oder im Kreis.

Das Angebot richtet sich an alle bewegungs- und musikbegeisterten Frauen, die vielleicht wieder ins Tanzen einsteigen wollen oder ganz neu beginnen möchten.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2303FDT1	Mo 19:00-20:30	07.08.2023	18x 90,-/135,-	Andrea Honrath	SZ

FITNESS UND BODYFORMING

Ein Aufwärmprogramm bringt das Herzkreislaufsystem in Schwung und bereitet die Muskulatur auf ein abwechslungsreiches Intensivtraining vor. Hier wird mit kontrollierten Bewegungen zielgerichtet Bauch, Beine, Po und Wirbelsäule in Anspruch genommen, um die dortige Muskulatur zu stärken und dadurch die

Körperform zu verbessern. Die Mischung aus Krafttraining und Ausdauer-Workout erhöht die allgemeine Fitness, greift Fettdepots an und sorgt für eine sanfte Umformung des Körpers. Ein wohltuendes und entspannendes Stretching beendet die Stunde.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2303FIB01	Do 18:00-19:00	10.08.2023	17x 57,-/85,-	Monika Schmitt	HB



KURSPROGRAMM

KAHA®

KAHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Kraft“ oder „energiegeladen“ und ist vom Tai-Chi, Kung-Fu und dem klassischen Yoga beeinflusst. Es handelt sich um ein effektives Schulter-, Rücken- und Beintraining, um typischen Beschwerden entgegenzuwirken. Entscheidende Muskelgruppen werden mobilisiert, gekräftigt, gedehnt und entspannt, wodurch eine gesunde

Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität entsteht. Die Übungen, die zu Musik aus Neuseeland und Hawaii durchgeführt werden, helfen beim Stressabbau und sorgen für ein Gefühl von Entspannung und innerer Ruhe.

Eine Teilnahme an diesem Kurs ist ohne Vorkenntnisse, in jedem Alter und Trainingszustand möglich.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2303KA1	Mo 09:00-10:00	16.10.2023	10x 33,50/50,-	S. Neuhäuser-Werner	VH

PILATES

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Es fördert Kraft und Beweglichkeit und hilft, Haltungsschäden vorzubeugen oder diese zu korrigieren. Dabei werden Muskel-

spannung und Elastizität gleichmäßig trainiert und der Körper wird optimal geformt. Es stellt keine Belastung für den Körper dar, sondern ist eine optimale Ergänzung zu jeder sportlichen Betätigung. Jeder arbeitet in seinem Tempo und nach seinen Möglichkeiten.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2303PL2	Di 18:00-19:00	08.08.2023	18x 52,50/75,-	Mane Landsgesell	VH
2303PL3	Do 19:00-20:00	10.08.2023	17x 50,-/71,-	Mane Landsgesell	SZ
2303PL4	Do 20:00-21:00	10.08.2023	17x 50,-/71,-	Mane Landsgesell	SZ



ac anton clemens
Kunststoffverarbeitung

- > Werkzeugbau
- > Spritzguss
- > Baugruppenmontage

Wir
bilden
aus!

Wir
formen
Ideen

anton clemens GmbH & Co. KG · Braunsberg 35 · 51429 Bergisch Gladbach · www.anton-clemens.de



QIGONG YANGSHENG (LEHRSYSTEM PROF. JIAO GUORUI)

Qigong bedeutet: Übungen mit der Lebenskraft zur Pflege des Lebens. Die langsamen und fließenden Bewegungen beruhigen die Gedanken und haben eine ganzheitliche – harmonisierenden und kräftigende – Wirkung auf Körper und Geist. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können in jedem Alter und bei unterschiedlichen körperlichen Fähigkeiten geübt werden.

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong
Bei dieser Methode unterstützen Natur- und Tierbilder die Vorstellungskraft.

Fließend miteinander verbundene Formen wirken harmonisierend und ausgleichend.

Die 8 Brokatübungen

Kraftvolle, kämpferische Formen werden mit innerer Entspannung verbunden. Die Übungen sind geeignet zur Stärkung der Konstitution und zum Spannungsabbau. Durch klare aufgerichtete Haltungen werden Stabilität und Zentrierung gefördert.

Der Kurs ist zertifiziert – die Kursgebühr kann von der Krankenkasse übernommen werden.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2303QY1	Mo 10:15-11:30	21.08.2023	12x 82,-/120,-	Andrea Dittrich	VH

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik ist das optimale Fitnessstraining für den Rücken mit einem hohen Gesundheitswert. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen durch sitzende Tätigkeiten lassen die Rumpfmuskulatur erschlaffen. Dies führt zu Fehlhaltungen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden und Verschleißerscheinungen

an der Wirbelsäule. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben.

Außerdem werden rückenfreundliche Bewegungsabläufe für den Alltag erlernt, die gesundheitsschädigende Fehlbelastungen verhindern.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2303WG1	Mo 18:00-19:00	07.08.2023	18x 60,-/112,50	R. Przyborowski	HB
2303WG2	Mo 17:00-18:00	07.08.2023	18x 60,-/112,50	R. Przyborowski	HB
2303WG3	Do 09:00-10:00	10.08.2023	17x 57,-/106,50	Sabrina Hoppe	VH



KURSPROGRAMM

WORKOUT PLUS

In diesem Kurs werden mit gezielten, dynamischen Übungen und mit Hilfsmitteln wie z.B. Fitnessbändern oder leichten Gewichten, die Muskelkraft und die allgemeine Ausdauer trainiert.

Es ist ein abwechslungsreiches Training für den gesamten Körper zur Steigerung der allgemeinen Fitness und des Wohlbefindens.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2303WOP1	Mi 19:30-20:45	09.08.2023	17x 71,-/106,50	Karina Ristic	SZ

YOGA

Yoga kann helfen, körperlich e und mentale Gesundheit zu fördern, um Einsicht, Kreativität, Erlebnisfähigkeit und Offenheit zu erweitern. Yoga kann ein Weg sein, bewusster und liebevoller mit sich und anderen umzugehen. Im Mittelpunkt dieser Art der Yogavermittlung steht die Einsicht, dass jeder Mensch besonders ist. Dieses Yogaverständnis wird traditionell auch als Viniyoga bezeichnet.

„Vini“ ist Sanskrit und bedeutet „besondere Anwendung“. Es ist dadurch kein Yoga-Stil, sondern eine bestimmte Art, Yoga zu unterrichten. In diesem Kurs lernen Anfänger die Basics des Yoga, erfahrene Yogis können ihr Wissen anwenden.

Die Kursleiterin orientiert sich an der Tradition von Krishnamacharya, wie sie von seinem Sohn und Schüler Desikachar weitergeführt wurde.

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2303YO1	Mi 18:15-19:15	09.08.2023	14x 64,-/93,-	Sofie Becker	SZ

ZUMBA®

Zumba® Fitness ist ein von Lateinamerika inspirierter, leicht verständlicher Power-Dance. Spür den Rhythmus und folge ihm!

Das einstündige Programm besteht aus einem Intervalltraining in Kombination aus schnellen und langsamen Rhythmen, die den Körper kräftigen und formen, die ins Schwitzen bringen aber vergessen

lassen, dass überhaupt trainiert wird. Zumba eignet sich somit hervorragend als ganzheitliche Körperkräftigung und zur Fettverbrennung.

Jeder kann ohne Mühe einsteigen. Zumba ist leicht zu erlernen!

Für Junge und Junggebliebene, Frauen und Männer, Singles und Paare...

Kurs-Nr.	Termin	gepl. Beginn	Gebühr*	Kursleitung	Ort*
2303ZB1	Di 18:00-19:00	08.08.2023	12x 90,-/135,-	Alexandra Tetteh	SZ



LUST AUF KARRIERE?



Beste Bedingungen und spannende Projekte -
werden Sie Teil unseres erfolgreichen Teams!