

Ergänzungsangebote

Gerätefitness

Nach einem Eingangsgespräch und einem Eingangsscheck (wird empfohlen) erhalten Sie Ihren Trainingsplan sowie eine Geräte-einweisung. Besondere Probleme werden mit unserer Physiotherapeutin Gudrun Pilari besprochen.

Kompetenz stets vor Ort

Bei uns werden sie stets von ausgebildeten und zertifizierten Trainern betreut, fehlerhaftes Üben wird sofort korrigiert.

Manfred Albers: AKUD-Fitnesstrainer
Werner Steinmetzer DTB-Trainer Gerätefitness

Wir fördern besonders:

- Kraft im Altersgang
- Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden
- Vorbeugung gegen Osteoporose
- Vorbeugung gegen Arthrose
- Abbau muskulärer Dysbalancen



KuBiA - Kraft und Beweglichkeit im Alter

- Kräfteerhalt im Altersgang
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Förderung der Koordination
- Sturzprophylaxe (Balancetraining und Reaktionsschulung)
- Verbesserung der Fitness / Ausdauer
- Erleben von Bewegungsfreude

TuS - Gesundheitssport

ausgezeichnet mit



Rücken-Fit/Cardio-Mix di. 18.30 – 20:00 Uhr, Halle 1
AROHA (Body, mind & Soul)

und Yoga do. 19:00 – 20:30 Uhr, Halle Etzel
Ingrid Sjuts, Tel.: 04453 - 48 38 017

Wirbelsäulengymnastik / Reha-Sport

Frauen mi. 20:00 – 2:00 Uhr, H1

Männer Reha di. 19:00 – 20:30 Uhr, MZR

Mixed Reha fr. 18:30 - 19:30 Uhr, MZR

Funktionstraining (Reha) di. 18:00 – 18:30 Uhr
Gudrun Pilari, Info 04453 3593

Pilates: mi. 18:30 – 19:30 Uhr,
Mehrzweckraum fr. 09:00 – 10:00
Uhr, Mehrzweckraum

Linedance: mo. 18:30 – 20:00 Uhr
Helke Altona, Tel: 04453 4910

Showtanz: do. 20:15 – 21:45 Uhr, Sporthalle H2

Dance Celebration di. 08:30 – 09:30 Uhr, Halle H2
fr. 18:30 – 19:30 Uhr, H 1, Di. 19:30 – 20:30 Uhr Etzel
Nicole Schröter, Tel: 04465

AK-50 / Fitness für Senioren di. 20:00 – 22:00 Uhr
Halle 2 Bernd Kasdorf, Tel: 04453 2850

Senioren-sport mo. 9:30 – 10:30, fr. 15:00-16:00 Uhr
Etzel Heide Drieling-Dübbel Tel. 04453-978753

Frauenturnen: mo. 18:30 – 19:30 Uhr, Sporthalle H1
Antke Albers, Tel.: 04453 3593

KuBiA / Kraft und Beweglichkeit im Alter KF / Kirchstr.
mi. 19:00 – 20:30 Uhr W. Steinmetzer 04453-4291

Gerätefitness KF (Kraft und Fitness) Horster Kirchstr.
Mo. – Fr. 8:00 – 11:30 und 17:00 – 20:30 Uhr
Sa. 10:00 – 13:00 Uhr M. Albers 04453-3593



TuS Horsten



TuS - Gesundheitssport

- **Rehabilitationssport Orthopädie**
- **Funktionstraining**
- **Prävention**



Rehasport-Orthopädie

Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sports und sportlich ausgerichteter Spiele, um dadurch u.a. die Ausdauer und Kraft zu stärken sowie die Koordination und Flexibilität zu verbessern.



Bei ärztlicher Verordnung ist keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich, die Kosten werden mit den Krankenkassen abgerechnet.

- dienstags 19:00 – 20:00 Uhr für Männer
- mittwochs 20:00 – 21:00 Uhr für Frauen
- freitags 18:30 – 19:30 Uhr

Leitung: Frau Pilari (Physiotherapeutin)
Ort: Mehrzweckraum Sporthalle Horsten



Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 15 Personen.
Anmeldungen bei Werner Steinmetzer, Tel. 04453 4291 oder per E-Mail an we.ste@ewetel.net

Funktionstraining

Beim Funktionstraining werden werden mit den Mitteln der Krankengymnastik und/oder der Ergotherapie gezielt spezielle körperliche Strukturen gestärkt, um u.a. die Funktionen einzelne Körperteile sowie Organsysteme zu verbessern bzw. deren Funktionsverluste hinauszuzögern.

Voraussetzung für die Teilnahme am Funktionstraining ist eine ärztliche Verordnung. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen, eine Mitgliedschaft im Verein ist dabei nicht erforderlich.

- dienstags, 18:00 – 18:30Uhr

Ort: Mehrzweckraum Sporthalle Horsten.
Leitung: Frau Pilari (Physiotherapeutin)

Qualifikationen:

- Gesellschafterin Reha Wangerland
- Physiotherapeutin
- Rückenschulinstruktorin

Anmeldungen bei Werner Steinmetzer, Tel. 04453 4291 oder per E-Mail an we.ste@ewetel.net

Präventionssport Rückenschule

Präventive Rückenschule nach KddR – diese Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Neuer Kurs: 8. Jan. 2016 – 15. April

Leitung: Frau Pilari (Physiotherapeutin)
freitags, 17:30 – 18:30 Uhr

Ort: Mehrzweckraum Sporthalle Horsten

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 15 Personen.
Weitere Kurse auf Anfrage.

Anmeldungen bei Werner Steinmetzer, Tel. 04453 4291 oder per E-Mail an we.ste@ewetel.net

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, der Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Leitung: Helke Altona

DTB-Trainerin Beckenboden sowie Pilates

Mittwochs: 18:30 – 19:30 Uhr, Mehrzweckraum
freitags 09:00 – 10:00 Uhr, Mehrzweckraum

Linedance



Linedance: mo. 18:30 – 20:00 Uhr
Helke Altona, Tel: 04453 4910

Rücken-Fit und Cardio-Mix

Präventives Rückentraining und Stärkung der Kraftausdauer.

dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr

Leitung: Ingrid Harms, Qualifikation:

NTB-B-Lizenz Übungsleiterin Prävention

NTB-B-Lizenz Übungsleiterin Rehabilitation

AROHA (Body, Mind Soul)

Entwickelt mit Unterstützung von Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten ist AROHA ein effektives Ganzkörpertraining zur Stärkung des Herzkreislaufsystems sowie zur Fettreduzierung. Zusätzlich kräftigt es wichtige Muskelgruppen und fördert das Koordinations-vermögen und die Balance.



Bei toller Musik und Spaß an der Bewegung dient es dabei dem Stressabbau und der Entspannung.

donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr, Sporthalle Etzel

Leitung: Ingrid Harms, Qualifikation:

Zertifikat: AROHA-Instructorin

Yoga

Ab April 2016 sind zwei Yoga-Kurse geplant:

Helke Altona in Horsten (MZR): 04453 - 4910

Do. 20:00 Uhr, Etzel

Ingrid Harms in Etzel: 04453 - 04453 - 48 38 017