

Neue Angebote im 2. Halbjahr 2010

► Po, Bauch, Bein ... Kat. 3 – inkl. Übungen aus dem Pilatesprogramm

Es geht los mit Aufwärmen durch leichte Aerobicelemente. Dann ein gezieltes Kräftigungs- und Straffungsprogramm der Bauch-, Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur. Im Stand oder auf der Matte führen die Teilnehmer/innen die Übungen aus.

213 Mi 08.9. – 08.12.10 | 09:00 – 10:00 Uhr | 50,- €
Claudia Knippert | Gymnastikhalle 2

► Bewegungsprophylaxe gegen Beschwerden Kat. 1

Die Teilnehmer/innen werden versuchen durch regelmäßige Übungen Schmerzen nicht entstehen zu lassen.

Halswirbelsäule & Schulter

214 Mo 06.9. – 13.12.10 | 19:00 – 20:00 Uhr | 50,- €
Reinhard Wessiepe | Mehrzweckhalle 6

Hüfte/Knie

215 Di 07.9. – 07.12.10 | 19:00 – 20:00 Uhr | 50,- €
Reinhard Wessiepe | Gymnastikhalle 3

► Outdoor-Fitness (40+) Kat. 4

mit dem Ex-Weltmeister Willi Wülbeck

Die Teilnehmer/innen werden mit einer sehr effektiven und abwechslungsreichen Mischung aus Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit konfrontiert. Das sorgt für eine ausgeglichene Fitness, die jedem gut tut und als Grundlage für andere Sportarten große Bedeutung hat.

222 Mo 06.9. – 13.12.10 | 18:00 – 19:00 Uhr | 55,- €
Willi Wülbeck | Sportpark Wedau

► Spinning Kat. 4

– in Kooperation mit der Sportschule Willi Wülbeck –

Auf feststehenden Spinning-(Indoor)-Bikes wird ein individuell dosiertes Ausdauertraining gestaltet, nach Trainingszustand, Alter, Gewicht und Gefühl. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen! Lockerungsgymnastik zwischen den Einheiten beugt einer Überlastung garantiert vor. Ein erfahrener ehemaliger belgischer Elite-Amateur-Radfahrer und Trainer betreut Sie!

227 Mo 06.9. – 13.12.10 | 10:00 – 11:30 Uhr

228 Di 07.9. – 07.12.10 | 09:00 – 10:30 Uhr

229 Mi 08.9. – 08.12.10 | 20:00 – 21:30 Uhr | je 66,- €
Hugo van Lil | Halle 2

► Go & Run Kat. 4

mit dem Ex-Weltmeister Willi Wülbeck

„Mein eigener Begriff für effektives, gesundheitsorientiertes Ausdauertraining!“ Kurze Laufabschnitte (100 – 200m) werden mit Walkingeinheiten im Wechsel kombiniert. Ein effektives Herz-Kreislauf-Training für die Gesundheit!

Voraussetzung: ca. 1 km langsames Joggen.

243 Do 09.9. – 09.12.10 | 15:30 – 16:30 Uhr | 55,- €
Willi Wülbeck | Sportpark Wedau

► Tennis lernen – weiter geht's

Die Grundschnitte werden in der Grobform vorausgesetzt. Die vorhandene Technik wird korrigiert, gefestigt und ausgebaut. Nun kann ein schönes Match gelingen!

Max. 4 Teilnehmer/innen spielen auf einem Platz.

Sie benötigen Hallentennisschuhe für Teppichboden (ohne Profil).

251 Mi 15.9. – 01.12.10 (10 x) | 20:00 – 21:00 Uhr | 155,- €
Andreas Neuburger | Tennishalle der Sportschule

► Tennis trainieren & spielen

Ein Spezialkurs für alle, die die Grundschnitte sicher beherrschen. Das Angebot bietet intensives Training und Umsetzung in Spielpraxis. Tennisspezifische Standards werden wiederholt und gefestigt, die Technik soll verfeinert werden. Dann schließt das Spiel an. (*max. 4 Personen*). *Bälle werden gestellt. Sie benötigen saubere Hallentennisschuhe mit glatter Sohle für Teppichboden (ohne Profil!)*.

252 Mi 15.09. – 01.12.10 (10x) | 21:00 – 22:00 Uhr | 155,- €
Andreas Neuburger | Tennishalle der Sportschule

► Disco-Fox Aufbaustufe Kat. 4

Disco-Fox ist die moderne Form des Foxtrotts. Sie erlernen weitere Schritte, Drehungen und Figuren. Wir tanzen nach aktueller Musik, wie sie in Discotheken und Tanzlokalen gespielt wird. Das Ziel ist die sichere Bewegung auf dem Parkett. Tanzen soll Spaß machen und gut aussehen!

255 Mi 08.9. – 24.11.10 | 20:00 – 21:30 Uhr | 48,- €
Lars Klares | Tanzsporthalle

► Der Lama-Parcours Kat. 7

Gleichgewicht & Körperhaltung

Unser Treffpunkt ist DU-Mündelheim, Am Seltenreich 72. Von hier aus begeben sich Erwachsene oder Kinder in Begleitung von Erwachsenen auf einen Hindernisparcours, der die Wahrnehmung schulen wird. Das Besondere: Wir sind nicht alleine, sondern durchgehen den Parcours gemeinsam mit einem Lama! Was man dabei lernt oder entdeckt? Lassen Sie sich von der Wirkung überraschen! Die Termine sind frei wählbar.

260 Di 07.9. – 28.9.10 | 16:00 – 17:00 Uhr
Elisabeth Nieskens | 5,- € pro Std./Person

► Yoga & Entspannung Kat. 7

Mit Yogaübungen, Meditation und Atemübungen verbinden wir Körper, Geist und Seele. Wir werden tiefe Entspannung spüren. Mit Fantasiereisen und dem Einsatz von Klangschalen lösen wir uns für eine Weile aus der Anspannung und der Alltagsbelastung. Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Woldecke mitbringen!

263 Di 07.9. – 07.12.10 | 17:30 – 18:30 Uhr | 50,- €
Ilona Varwig | Gymnastikhalle 1

► Sicher und gelassen im Stress Kat. 7

Wir wollen Wege zur individuellen Belastungsbewältigung finden: Stressverstärker erkennen und verändern, entspannen und loslassen, persönliche Reserven wahrnehmen und ausbauen.

271 Di 07.9. – 07.12.10 | 18:00 – 19:30 Uhr | 66,- €
Christiane Schwehm | Gruppenraum 2