

Pilates

Dieses Ganzkörper-Trainingskonzept nach J.H. Pilates ist für jedermann geeignet. Das Dehn- und Kräftigungstraining stärkt hauptsächlich die skelettnahe Muskulatur des Rumpfes (Schultergürtel, Rücken und Bauch). Bei Pilates spielt bei der Ausführung des Trainings neben der bewussten Atmung auch die Achtsamkeit und Körperwahrnehmung eine große Rolle. Körper und Geist werden gleichermaßen trainiert. Für Sie und Ihn!

Montag 18:30 - 19.30 Uhr für alle Halle I

Fitness Cocktail

Ein abwechslungsreiches Training in dem die Muskulatur, Kondition, Koordination und die Beweglichkeit gestärkt wird. Der Kurs ist mit einfach zu erlernende Schrittkombinationen und einem bunten Mix aus verschiedenen Übungen für jedermann geeignet.

Dienstag 20:00 – 21:00 Uhr Halle II

Gymnastik und Fitness

Schwerpunkt: In beiden Angeboten Wechsel zwischen Laufkombinationen, Kräftigung mit und ohne Handgeräte, Zirkel, Trommeln, Stepper... und zum Schluss Entspannung.

Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr Halle II

Mittwoch 20:15 - 21:30 Uhr Halle II

Powergymnastik

Schwerpunkt: Ausdauer, allgemeine Fitness, Koordination, altersentsprechende "alltags-taugliche" Kräftigungsübungen

Donnerstag 19:30 - 21:00 Uhr Halle II

Zumba

Beschreibung: Ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen. Es verbindet schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe zu einem Aerobic- und Fitness-Workout, das die optimale Balance zwischen Ausdauertraining und körperformendem Muskelaufbau bietet.

Samstag 10:00 - 11:00 Uhr Halle II



Gesundheit Fitness Gymnastik

Kontakt



Haline Fontes Baumbach

Diplom-Sportlehrerin

Rückenschullehrerin

Rehasport-Übungsleiterin in
Bereiche Orthopädie, Innere
Medizin und Neurologie

E-Mail: praevention@sf-dusslingen.de

Telefon: 0171/1405119

Übersicht



**Gesund bleiben,
gesund werden,
Spaß haben!**

Das ist unser Motto, ja sogar unsere Lebensphilosophie bei den Sportfreunden Dußlingen.

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden liegen uns besonders am Herzen, nicht nur bei der Rehabilitation, sondern insbesondere auch bei der Vorbeugung. Wir wollen Sie in unseren Kursen nicht nur über Gesundheit informieren, sondern möchten Ihnen auch Tipps mit auf den Weg geben, wie sich Ihr Alltag mit Sport viel besser anfühlt.

Und: Bewegung in der Gruppe, zusammen mit anderen, tut einfach gut!

Viel Spaß beim Ausschuchen der Kurse und beim Gesundbleiben!

Weitere Informationen über unseren Verein, die Sportfreunde Dußlingen e.V., und sein Angebot finden Sie unter:

www.sf-dusslingen.de

oder schreiben Sie uns:

praevention@sf-dusslingen.de

Gesundheitssport

Rehasport-Muster 56

Rehabilitationssport (Reha-Sport), ist eine ergänzende Maßnahme im Rahmen der medizinischen Rehabilitation.

Die Kosten werden komplett von Ihrer Krankenkasse übernommen.

Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Durchgehendes Angebot.

Orthopädie

Ziel ist die Förderung der Mobilität, Beweglichkeit und Kraft der Muskulatur. Wird als Gymnastik in der Gruppe durchgeführt und ist für alle orthopädischen Erkrankungen vom Rücken, und der Schulter-, Hüft- sowie Kniegelenken geeignet.

Montag 9:30 - 10:30 Uhr

Altes Feuerwehrhaus

Montag 18:00 - 19:00 Uhr

Altes Feuerwehrhaus

Mittwoch 18:00 - 19:00 Uhr

Altes Feuerwehrhaus

Innere Medizin – Herzsport

Ziel ist die Wiederherstellung bzw. Optimierung der durch die Erkrankung möglicherweise reduzierten körperlichen Fähigkeiten. Wird als Gymnastik in der Gruppe durchgeführt und ist für alle kardialen Erkrankungen geeignet.

Es werden Ausdauer, Beweglichkeit, Mobilität sowie Kraft trainiert.

Montag 19:30 - 20:30 Uhr Halle II

Fitness- und Gymnastikkurse

Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäulengymnastik beinhaltet vielseitige Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Entspannungsübungen für die Wirbelsäule. Die Körperwahrnehmung wird gefördert und das Körpergefühl verbessert.

Ziel des Kurses ist das Erlernen eines gesundheitsgerechten Bewegungsverhaltens und das Wissen, wie man selbständig seinen Rücken kräftigt, ihn beweglich und gesund hält.

Montag 19:00 - 20:00 Uhr Altes Feuerwehrhaus

Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr Altes Feuerwehrhaus

Seniorengymnastik

Schwerpunkt: allgemeine Fitness, Koordination, alltagstaugliche Kräftigungsübungen entsprechend dem Alter.

Montag 18:00 - 19:00 Uhr Halle II

