

1. KURSPROGRAMM AUF EINEN BLICK

Kurs Nr.	Kursbezeichnung/DozentIn/Veranstaltungsort	Beginn/Uhrzeit	Termine/ Ustd.	Info Seite
----------	--	----------------	----------------	------------

III. GESUNDHEIT: GYMNASTIK UND SPORT

31.01	Beckenbodengymnastik (40/36 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum "Schule Lehn" Illingen, Schulstr. 4	Di 06.03., 17.30	20/20	
31.02	Wirbelsäulengymnastik (54/48 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum "Schule Lehn" Illingen, Schulstr. 4	Di 06.03., 18.30	20/40	
31.03	Wirbelsäulengymnastik (40/36 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum "Schule Lehn" Illingen, Schulstr. 4	Di 06.03., 20.00	20/20	
31.06	Rückenfitness (40/36 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum "Schule Lehn" Illingen, Schulstr. 4	Do 08.03., 18.00	20/20	15
31.07	Rückenfitness (40/36 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum "Schule Lehn" Illingen, Schulstr. 4	Do 08.03., 18.45	20/20	15
31.10	Fitness Gymnastik (40/36 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum "Schule Lehn", Illingen, Schulstr. 4	Mo 05.03., 18.30	20/20	15
31.11	Fitness Gymnastik (40/36 €), Frau Hoffmann - Gymnastikraum "Schule Lehn", Illingen, Schulstr. 4	Mo 05.03., 19.30	20/20	15
31.13	Bodyforming (Vorbereitung) (25/23 €), Frau Maas - Turner- und Tennisheim Uchtelfangen	Di 06.03., 18.00	10/10	15
31.15	Step Aerobic (Vorbereitung) (44/40 €), Frau Maas – Turner- und Tennisheim Uchtelfangen	Di 06.03., 18.00	10/10	15
31.19	Tai Bo (33/30 €), Frau Wilhelm – Dorfwaldhalle Hirzweiler	Mi 29.02., 17.30	15/15	15
31.20	Aqua Fitness (55 €), Frau Biehl – Hallenbad Illingen, Schwarzer Weg	Sa 03.03., 08.45	10/10	16
31.21	Aqua Power (55 €), Frau Biehl – Hallenbad Illingen, Schwarzer Weg	Sa 03.03., 09.30	10/10	16
31.22	Aqua Fitness (55 €), Frau Biehl – Hallenbad Illingen, Schwarzer Weg	Sa 03.03., 10.15	10/10	16
31.23	Aqua Fitness (55 €), Frau Biehl – Hallenbad Illingen, Schwarzer Weg	Sa 03.03., 11.00	10/10	16
31.50	Von 0 auf 10 – von 0-Sport zum 10 km Volkslauf (42 €/monatl.), Herr Ogrizek	Mo 27.02., 19.30	Infoabend	16
31.51	Von 10 auf 21: vom Volkslauf zum Halbmarathon, – Modul A (42 €/monatl.) oder Modul B (59 €/monatl.), Herr Ogrizek	Di 28.02., 19.30	Infoabend	16
31.52	Dem Zucker davonlaufen – Diabetes Mellitus Typ II (59 €/monatl.), Herr Ogrizek	Do 01.03., 19.30	Infoabend	16
31.60	Wing Tsun als Selbstverteidigung (52 €), Herr Stefan, Kultursaal Hüttigweiler, Dr. Maxein Str. 4	Di 17.04., 20.00	8/16	16

2. ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

31.06, 31.07 Rückenfitness

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein Ganzkörpertraining zur Förderung einer gesunden und stabilen Rückenmuskulatur.

31.10, 31.11 Fitness Gymnastik

Dieses gesundheitsorientierte Training richtet sich an alle, die eine Verbesserung der individuellen Fitness anstreben, ob Einsteiger oder Fortgeschrittene. Neben einem Herz-Kreislauf-Training, Koordinationstraining, Kraft- und Beweglichkeitstraining, wird unter Anleitung einer ausgebildeten Fitness- und Gesundheitstrainerin auch eine Haltungsschulung unter besonderer Berücksichtigung des Rückens geboten.

31.13 Bodyforming

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein nach sportmedizinischen Grundlagen geplantes Kraft-Ausdauertraining. Insbesondere werden die Haltemuskeln (Bauch) und die oft schlecht trainierten Bein- und Pomuskeln in einem spaß-orientierten Workout gekräftigt und geformt. Alle, die Spaß an Bewegung haben und ihren Körper fordern wollen, sind recht herzlich eingeladen.

31.15 Step Aerobic (Vorbereitung)

Step Aerobic ist eine Fitnesssportart, die mit Spaß und guter Musik das Herz-Kreislauf-System trainiert und die Ausdauer steigert. Vor allem kommt es speziell in der Gesäß- und Beinmuskulatur zur optimalen Kräftigung. Durch auf- und absteigen an der höhenverstellbaren Plattform, dem "Step", ergibt sich ein vielseitiges Workout, das neben der spielerischen Koordinations- und Rhythmusschulung ein gleichzeitiges Herz-Kreislauf-Muskelaufbautraining beinhaltet.

31.19 Tai Bo

Tai Bo ist ein energiegeladenes Fitnessprogramm, das Boxelemente mit Selbstverteidigung und Aerobic kombiniert. Die Übungen sind bewusst einfach gewählt, so dass sie ein optimales Training bieten. Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit werden in diesem Kurs mit viel Spaß vermittelt.

31.20 - 31.23 Aqua Fitness

Hierunter ist ein umfassendes Körpertraining zu verstehen, eine sport- und trainingswissenschaftliche Weiterentwicklung der uns bekannten "traditionellen Wassergymnastik". Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers wird eine Fülle positiver Effekte erzielt. **Zur Teilnahme an diesen Kursen werden Schwimmsicherheit, Wassergewandtheit und Wasservertrautheit vorausgesetzt! Eine Beteiligung an den Kursgebühren durch die gesetzlichen Krankenkassen ist grundsätzlich möglich!**

31.50 Von 0 auf 10 - von 0-Sport zum 10 km Volkslauf

Die Projektphilosophie lautet: Mit Spaß und gesunder Energie in einer Gruppe laufen "lernen", Stress abbauen, das eigene Wohlbefinden, Selbstbewusstsein und Körpergefühl stärken. Das Laufprojekt ist besonders für Personen geeignet, für die bisher Sport ein Fremdwort war. Sorgen wir gemeinsam für mehr Bewegung in Ihrem Leben.

Inhalte: Lauftraining (Mo + Mi, ab Ende Mai auch Fr, jeweils 19 Uhr), Ernährungsberatung - gesund essen und trinken mit Ernährungsberaterin Brigitte König; Fitness-Kochen mit dem Chefkoch des Schlossberg-Hotels Homburg, Heiko Leist; Laufschuhberatung, ärztlicher Einführungsvortrag; Gesundheits-Check-up anhand speziell angefertigter Fragebögen, Informationen zu Physiotherapie und Massagemöglichkeiten. **Kostenlose Informationsveranstaltung: Montag, 27.02., 19.30 Uhr.**

31.51 Von 10 auf 21 - vom Volkslauf zum Halbmarathon

Wer die große Bühne sucht, muss nicht gleich Marathon laufen. In diesem Projekt werden Sie fit für die 21 Kilometer! Dabei spielt einzig und allein der Spaß am Laufen eine Rolle. Ganz nebenbei tun Sie auch Ihrem Körper noch etwas Gutes.

2. ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

Vielleicht haben Sie selbst als Zuschauer schon einmal die Gänsehautatmosphäre an der Strecke erlebt, oder man hat Ihnen vom unvergleichlichen Gefühl beim Überqueren der Ziellinie erzählt. Vielleicht suchen Sie auch einfach nur eine neue Herausforderung. Von 10 auf 21 bietet Ihnen ein einzigartiges Erlebnis (Gesundheits-Check-up Voraussetzung)! Es stehen zwei Module zur Auswahl: Modul A: Lauftraining (2 x wöchentlich, Ernährungsberatung, Kochabend, 40 € monatlich; Modul B: Lauftraining (2 x wöchentlich, Ernährungsberatung, Kochabend, Laktatmessung 59 € monatlich. Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 10 Personen! **Kostenlose Informationsveranstaltung: Dienstag, 28.02., 19.30 Uhr.**

31.52 Dem Zucker davonlaufen – Diabetes Mellitus Typ II

Es gibt nicht viele Erkrankungen, denen man mit so einfachen Mitteln, wie Bewegung und richtiger Ernährung, begegnen kann. Beides bietet dieser Kurs an, der ärztlich betreut, auf beiden Komponenten aufbaut. Ärztlicher Einführungsvortrag, Ernährungsberatung, Ausdauertraining, Koordinations- und Krafttraining (3 Monate). Das Ziel ist die nachhaltige Reduktion von Medikamenten, um langfristig dem Zucker davonzulaufen...

Die Ernährungsberatung erfolgt durch Herrn Dr. Alois Junk, Ernährungsmediziner. Das Bewegungsprogramm wird von Oliver Ogrizek, DOSB-Trainer, durchgeführt. **Kostenlose Informationsveranstaltung: Donnerstag, 01.03., 19.30 Uhr.**

31.60 Wing Tsun als Selbstverteidigung

Wing Tsun ist eine Selbstverteidigungstechnik, die durch funktionelle und einfache Bewegungen schnell zu erlernen ist und universell einsetzbare Reaktionsmuster schon nach kurzer Trainingszeit bietet. Sie lernen sich zu wehren und sich auch in ungewohnt problematischen Situationen zu behaupten.

Für Anmeldungen, Fragen und Auskünfte zu den Kursen und Einzelveranstaltungen wenden Sie sich bitte an:

VHS Illingen e.V.

Pastor-Schulz-Str. 14, 66557 Illingen-Wustweiler

Mo – Do von 09.00 – 12.00 und von 14.00 bis 16.00 Uhr

Telefon: 06825/404 230, E-mail: vhs@illingen.de