

**Kursprogramm des
TV/DJK Hammelburg e.V.
Frühjahr 2017**



TV/DJK Hammelburg e.V.
Am Sportzentrum 10a
97762 Hammelburg
Telefon: 09732/6180
Fax: 09732/782762
www.tvdjk-hammelburg.de
Email: tvdjk@online.de

Liebe Mitglieder des TV/DJK Hammelburg!

Hiermit möchte ich Sie vorab über das Kursprogramm des TV/DJK Hammelburg im Frühjahr 2017 informieren.

Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung über die Volkshochschule Hammelburg erfolgt. Anmeldebeginn ist **Samstag, der 14.01.2017**.

Die Anmeldungen für den Herzsport und die Kindersportschule erfolgen in der Geschäftsstelle zu den entsprechenden Öffnungszeiten.

Viel Spaß beim Stöbern!

Ihre Caroline Laux
TV/DJK Hammelburg e.V.

Anmeldung:

Städt. Volkshochschule Hammelburg
Frobeniusstr. 2
97762 Hammelburg
Telefon: 09732-902-434 Fax: 09732-902-5434
E-Mail: vhs@hammelburg.de
Internet: vhs.hammelburg.de

TV/DJK-Mitglieder zahlen für die mit * markierten Kurse nur die Hälfte der Kursgebühr.

Inhalt

1. Für Kinder und Jugendliche	3
2. Aquatrainig	6
3. Gymnastik und Fitness	7
4. Präventionskurse	11

1. Für Kinder und Jugendliche

Babyschwimmen *

Anfängerkurs Babyschwimmen von 12 Wochen -15 Monaten (+Begleitperson). In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten und sichersten Griffe um mit den Kindern gemeinsam das Element Wasser zu entdecken. Weiterhin wird die körperliche, geistige und soziale Entwicklung gefördert. Babyschwimmwindel erforderlich. Bitte Geburtsdatum des Kindes angeben. Mind. 8, max. 10 Teilnehmer

Caroline Laux (Gesundheitsförderung B.A.)

Mittwoch 12.00-12.30 Uhr, 8 x ab 08.02.2017

Katharinenschule, Fuchsstadt

Kursgebühr: 45,00 € (Eintritt enthalten)

Turnzwerge in Aktion- Bewegung mit Kleinkindern *

Schon die ganz Kleinen haben Spaß an der Bewegung! Wir spielen und bewegen uns mit Hilfe von Alltagsgegenständen und kleinen Sportgeräten. Die Grob- und Feinmotorik wird angeregt, die Sprachentwicklung wird mit Liedern und Reimen gefördert. Von ca. 9 - 18 Monaten. Max. 12 Kinder mit Begleitperson

Caroline Laux (Gesundheitsförderung B.A.)

Mittwoch, 10.30-11.15 Uhr, 6 x ab 08.02.2017

TV/DJK Sporthalle im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 30,00 €

Fit mit Kid - das Outdoor-Training für Mütter und Babys *

Sie möchten nach der Schwangerschaft und Geburt wieder fit werden? Dann kommen Sie zu einer gemeinsamen Kraft- und Ausdauerunde mit flottem Walking und einem Workout für den gesamten Körper. Hier brauchen Sie keinen Babysitter und sind an der frischen Luft. Das Training kann mit jedem Fitnessstand und jedem Buggy/Kinderwagen ausgeführt werden. Bitte der Witterung angepasste Kleidung für sich und das Kind mitbringen. Der Kurs ersetzt keine Rückbildungsgymnastik!

Caroline Laux (Gesundheitsförderung B.A.)

Dienstag, 17.00-17.45 Uhr, 6 x ab 09.05.2017

Treffpunkt TV/DJK Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 30,00 €

Abenteuerturnen

Ein Kurs für Buben zwischen 6 und 8 Jahren, die Freude an der Bewegung und Turnen an Klein.- und Großgeräten haben. Neben unterschiedlichen kleinen Spielformen können alle möglichen Geräte ausprobiert und Fähigkeiten verbessert werden. Außerdem sorgen größere Parcours für umfangreiches Training verschiedener Bewegungsformen die gesundes Schwitzen mit Spaß verbinden.

Lena Bindrum

Dienstag, 16.30–17.30 Uhr, 8 x ab 07.02.2017

TV/DJK Sporthalle im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 30,00 €

Le Parkour – eine Trendsportart für Anfänger und Interessierte ab 14 Jahren *

Beim Parkour geht es um kreative Bewegung und Überwindung von Hindernissen. Das Training beinhaltet Springen, Klettern und Balancieren. Du lernst Deine eigenen Grenzen kennen und stärkst Dein Körperbewusstsein. Die Entwicklung eigener Ideen wird gefördert und Du bewegst Dich im Rahmen deines eigenen Könnens.

Max. 10 Teilnehmer, *Info: Parkour Hammelburg in Facebook*

Simon Bahmer, Dominik Busch

Samstag, 06.05.2017 und Sonntag, 07.05.2017 jeweils von 15.00-17.00 Uhr

TV/DJK Sporthalle im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 30,00 €, Mitglieder 20,00 €

NEU-----NEU-----NEU-----NEU-----NEU-----NEU-----NEU-----NEU



Kinderportschule (KiSS) beim TV/DJK Hammelburg e.V.

Was ist eine KiSS?

Bisher gibt es 50 Kindersportschulen in Bayern mit über 8500 Kindern! Die KiSS bietet ein qualitativ hochwertiges und sportartübergreifendes Bewegungsangebot ab 1,5 Jahren. Ziel ist es, die Kinder in kleinen Gruppen an verschiedene Sportarten vielseitig und spielerisch heranzuführen und ihnen sportmotorische Grundlagen zu vermitteln. Getreu dem Motto „Früh beginnen, spät spezialisieren“ erhalten die Kinder früh eine umfassende sportliche Grundlagenausbildung, ohne dass sie sich für eine spezielle Sportart entscheiden müssen.

Leitung: Caroline Laux

Ausbildungsstufen:

- **KiSS Minis:** 1,5 - 3 Jahre
- **KiSS Stufe 1:** 3 - 4 Jahre
- **KiSS Stufe 2:** 5 - 6 Jahre
- **KiSS Stufe 3:** 7-8 Jahre 1.+ 2. Klasse (in Planung)
- **KiSS Stufe 4:** 9-10 Jahre 3.+ 4. Klasse (in Planung)

Preise und Zeiten entnehmen Sie bitte unserem separaten Flyer oder unserer Internetseite.

Anmeldung und Information: Geschäftsstelle des TV/DJK Hammelburg e.V.

2. Aquatraining

Hinweis: TV/DJK-Mitglieder zahlen für die folgenden Aqua-Kurse keine Kursgebühr. Sie müssen lediglich pro Teilnahme eine Eigenbeteiligung von 2,00 € bezahlen. Diese wird vor Ort eingesammelt. Eine Anmeldung ist hier nicht erforderlich.

Aqua-Training und freies Schwimmen

Der gute Start in die Woche mit Lebensenergie und Gesundheit aus dem Wasser. Besonders für Ältere geeignet.

Unterschiedliche Trainer

Montag, 08.00-08.45 Uhr, 10 x ab 30.01.2017

Saaletalbad

Kursgebühr: 50,00 € (Eintritt enthalten)

Aqua-Training - Aqua-Power - Aqua-Fit

Sportliches Training im Flach- und Tiefwasserbereich.

Gelenkschonende Verbesserung der Ausdauer, Kraft und der

Beweglichkeit. Mehr Lebensenergie durch Freude aus dem Wasser. Gut für Ihren Rücken!

Alle Altersgruppen.

Rita Schlereth

Montag, 15.00-16.00 Uhr, 10 x ab 30.01.2017

Saaletalbad

Kursgebühr: 50,00 € (Eintritt enthalten)

Aqua-Training - Aqua-Power - Aqua-Fit

Sportliches Training im Flach- und Tiefwasserbereich.

Gelenkschonende Verbesserung der Ausdauer, Kraft und der

Beweglichkeit. Mehr Lebensenergie durch Freude aus dem Wasser.

Beugt Rückenbeschwerden vor.

Alle Altersgruppen

Lieselotte Fella-Schäder/Rita Schlereth

Mittwoch, 21.00-22.00 Uhr, 10 x ab 01.02.2017

Saaletalbad

Kursgebühr: 50,00 € (Eintritt enthalten)

Aqua-Training - Aqua-Power - Aqua-Fit

Sportliches Training im Flach- und Tiefwasserbereich.
Gelenkschonende Verbesserung der Ausdauer, Kraft und der Beweglichkeit.

Mehr Lebensenergie durch Freude aus dem Wasser. Beugt Rückenbeschwerden vor.

Alle Altersgruppen

Rita Schlereth/Lieselotte Fella-Schäder

Donnerstag, 21.00-22.00 Uhr, 10 x ab 02.02.2017

Saaletalbad

Kursgebühr: 50,00 € (Eintritt enthalten)

3. Gymnastik und Fitness

Fit mit Kid - das Outdoor-Training für Mütter und Babys *

Sie möchten nach der Schwangerschaft und Geburt wieder fit werden? Dann kommen Sie zu einer gemeinsamen Kraft- und Ausdauerunde mit flottem Walking und einem Workout für den gesamten Körper. Das Training kann mit jedem Fitnessstand und jedem Buggy/Kinderwagen ausgeführt werden.

Caroline Laux (Gesundheitsförderung B.A.)

Dienstag, 17.00-17.45 Uhr, 6 x ab 09.05.2017

Treffpunkt TV/DJK Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 30,00 €

Skigymnastik...Fit nicht nur beim Skifahren

Mit einem abwechslungsreichen Fitnessprogramm – Ausdauer-Kräftigung – Koordination-Dehnen-Strecken in das Frühjahr. Für Alle geeignet, die Spaß und Freude an Bewegung haben. Abwechslungsreich durch buntes Referententeam

Manuel Potschka, Sandra Oschmann, Michael Hannawacker, Peter Geuthner, Silke Schäfer

Mittwoch, 20.15-21.30 Uhr, 8 x ab 08.02.2017

Sporthalle 1 Frobenius-Gymnasium

Kursgebühr: 30,00 €

Fit in den Morgen

Buntes Trainingsprogramm für Jedermann. Von Step-Aerobic über Drums-Alive bis hin zur Rückengymnastik. Einfach fit für den Alltag.

Annette Hannawacker

Dienstag, 09.00-10.00 Uhr, 10 x ab 07.02.2017

TV/DJK Sporthalle im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 30,00 €

Pilates & Fascien & Meridiane – ein starkes Team *

Dem neuen Fascientraining spricht man eine heilsame Wirkung zu, da es die Energieleitbahnen positiv beeinflusst. Es werden geistige und seelische Blockaden, die beispielsweise durch Fehlhaltungen oder Stress entstehen, auf diese Weise sanft gelöst. Die Blackroll ist eine ideale Ergänzung zur Regeneration. Trainieren Sie mit einem neuen Konzept: Sie gewinnen an Gesundheit, Wohlbefinden, Haltung, Ausstrahlung und guter Laune!

Bitte Socken, Matte und Getränk mitbringen. Blackroll wird gestellt. Max. 10 Teilnehmer

Annette Hannawacker

Dienstag, 10.15–11.15 Uhr, 10 x ab 07.02.2017

TV/DJK Sporthalle im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 50,00 €

Entspannt und Fit in das Wochenende *

Dem neuen Fascientraining spricht man eine heilsame Wirkung zu, da es die Energieleitbahnen positiv beeinflusst. Es werden geistige und seelische Blockaden, die beispielsweise durch Fehlhaltungen oder Stress entstehen, auf diese Weise sanft gelöst. Die Blackroll ist eine ideale Ergänzung zur Regeneration. Trainieren Sie mit einem neuen Konzept: Sie gewinnen an Gesundheit, Wohlbefinden, Haltung, Ausstrahlung und guter Laune! Bitte Socken, Matte und Getränk mitbringen. Blackroll wird gestellt. Max. 10 Teilnehmer.

Annette Hannawacker

Freitag, 15.15–16.15 Uhr, 10 x ab 10.02.2017

TV/DJK Gymnastikraum im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 50,00 €

Rückentraining für „Sie“ und „Ihn“ *

Sie lernen Kräftigungs- und Dehnungsübungen rund um die Wirbelsäule kennen, auch die Entspannung kommt hier nicht zu kurz.

Gymnastikmatten sind vorhanden, evtl. ein Handtuch mitbringen

Caroline Laux (Gesundheitsförderung B.A.)

Mittwoch, 18.00-18.45 Uhr, 8 x ab 08.02.2017

TV/DJK Sporthalle im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 30,00 €

TV/DJK: Karate Anfängerkurs

Teilnehmer Anfänger und Wiedereinsteiger ab 14 bis 50 Jahre

Bei mind. 10 Teilnehmer endet der Kurs mit der ersten Gürtelprüfung (ist keine Pflicht!) mit Urkunde

Joachim Pabst

Donnerstag, 18.30–19.45 Uhr, 10 x ab 02.02.2017

TV/DJK Sporthalle im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 30,00 €

Fit durch Gymnastik für „Ihn“

Dehnen, Kräftigen der Muskeln, besonders der Rücken-Muskulatur. Beweglichkeits-, Koordinations-, Reaktions- und Entspannungsübungen. Alter ab ca. 30 Jahre.

Rudolf Hannawacker

Donnerstag, 19.15-20.15 Uhr, 10 x ab 02.02.2017

Sporthalle Frobenius-Gymnasium

Kursgebühr: 30,00 €

Fitness für Männer 40+

Ein kurzweiliges Fitnessprogramm für Jedermann, zur Kräftigung der Muskulatur und Erhaltung der Beweglichkeit mit Elementen aus dem Yoga, Qi Gong und Pilates. Der Schwerpunkt liegt auf Rückentraining. Kleine Spiele und Koordinationsübungen wecken neuen Spaß an der Bewegung.

Dieter Prinz

Montag 20.15-21.00 Uhr, 10 x ab 06.02.2017

Saaletalhalle Halle 3, Hammelburg

Kursgebühr: 27,00 €

NEU-----NEU-----NEU-----NEU-----NEU-----NEU-----NEU-----NEU-----

REHA-Herzport beim TV/DJK Hammelburg e.V.



Was ist Herzsport?

Hier treffen sich Menschen mit Herz- und Kreislauferkrankungen, um regelmäßig einmal wöchentlich Sport zu treiben. Dies geschieht in Anwesenheit eines Herzgruppenarztes und eines speziell ausgebildeten Übungsleiters. Ziel ist es, langsam wieder zu einem normalen Alltag zu finden - Bewegung spielt hier eine enorme Rolle!

Wie läuft eine Übungsstunde ab?

Abhängig vom Belastungsgrad dauert eine Übungseinheit mind. 60 Minuten. Durch Puls- und Blutdruckmessungen können Sie ihre persönliche Belastbarkeit richtig einschätzen.

Vor jeder Übungseinheit wird eine ärztliche Kontrolle durchgeführt.

Die Übungsstunde setzt sich aus mehreren Elementen zusammen:

Aufwärmen, Koordinationsübungen, mäßiges Krafttraining, Ausdauer, Entspannungsübungen. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Ausdauer.

Voraussetzungen:

Lassen Sie sich den Reha-Herzport von ihrem Arzt verordnen und von der Krankenkasse bzw. Rentenversicherungsträger genehmigen. Wichtig ist, dass Sie sich vom Arzt untersuchen lassen. Er überprüft die Herzfunktion in Ruhe und unter Belastung und berät Sie, wie stark Sie sich belasten dürfen. Falls Sie privat versichert sind, dann stimmen Sie dies bitte mit Ihrer Kasse ab.

Kosten:

Bei gesetzlich Versicherten werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen. In der Regel werden 90 Übungseinheiten verschrieben.

Anmeldung/Information: Geschäftsstelle TV/DJK Hammelburg e.V.

Kursleitung: *Caroline Laux (Gesundheitsförderung B.A.)*

**Dienstag, ärztliche Kontrolle ab 19.30 Uhr, Sport ab 20.00-21.00 Uhr
Sporthalle 2, Frobenius-Gymnasium**

4. Präventionskurse

Hinweis: Für die folgenden Präventionskurse mit ° können sie von ihrer Krankenkasse einen finanziellen Zuschuss bis zu 100% erhalten. Dazu müssen sie sich **vor** Kursbeginn mit ihrer Krankenkasse in Verbindung setzen.

Standfest und stabil °

Aktivität ist mit die beste Sturzprävention! In diesem Kurs wird die Beinmuskulatur gezielt gekräftigt, das Gleichgewicht trainiert und Multi-Tasking-Aufgaben spielerisch gelöst. Weiterhin gibt es Tipps für die Vermeidung von Stürzen und ein gezieltes Schwindeltraining. Der Spaß und das soziale Miteinander kommen hier nicht zu kurz! Maximale Teilnehmerzahl: 8

Caroline Laux (Gesundheitsförderung B.A.)

Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr, 8 x ab 26.04.2017

TV/DJK Gymnastikraum im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 80,00 €, TV/DJK Mitglieder 60,00 €



Autogenes Training °

In diesem Kurs lernen Sie die Techniken des Autogenen Trainings nach J.H. Schultz um nachhaltig auf körperlicher und seelischer Ebene zu entspannen und Stress abzubauen, aber auch um Erkrankungen vorzubeugen. Weiterhin gibt es Tipps zur Vermeidung von Stressfallen. Sie erhalten umfangreiche Teilnehmerunterlagen.

Bitte Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Maximale Teilnehmerzahl: 10

Caroline Laux (Gesundheitsförderung B.A.)

Montag, 18.30-20.00 Uhr, 8 x ab 06.02.2017 und

Anmeldung für den nachfolgenden Kurs über die Geschäftsstelle des Vereins.

Montag, 18.30-20.00 Uhr, 8 x ab 08.05.2017

TV/DJK Gymnastikraum im Vereinsheim Hammelburg

Kursgebühr: 80,00 €, TV/DJK Mitglieder 60,00 €

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson °

Diese Technik zur Muskelentspannung beruht auf der gezielten An- und Entspannung verschiedener Körperregionen. Durch diesen Kontrast erleben Sie eine bewusste Entspannung, finden zur inneren Ruhe und schulen Ihre Körperwahrnehmung für Spannungszustände. Bei Alltagsstress können Sie die Muskulatur gezielt lockern und schnell und effektiv entspannen. Teilnehmerunterlagen inklusive.

Bitte Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Maximale Teilnehmerzahl: 10

Caroline Laux (Gesundheitsförderung B.A.)

Montag, 16.00-17.30 Uhr, 8 x ab 06.02.2017 und

Anmeldung für den nachfolgenden Kurs über die Geschäftsstelle des Vereins.

Montag, 20.00-21.30 Uhr, 8 x ab 08.05.2017

TV/DJK Gymnastikraum im Vereinsheim Hammelburg

Kursgebühr: 80,00 €, TV/DJK Mitglieder 60,00 €

Stress nein danke! – Stressbewältigung im Alltag °

In diesem Kurs lernen Sie Ihre persönlichen Stressauslöser kennen. Sie erfahren einfache Methoden um wieder ins Gleichgewicht zu kommen und lernen verschiedene Entspannungsverfahren kennen. Weitere Themen sind Zeitmanagement und die Veränderung von stressauslösenden Gedanken- und Gefühlsmustern.

Sie erhalten umfangreiche Teilnehmerunterlagen.

Caroline Laux (Gesundheitsförderung B.A.)

Montag, 20.00-21.30 Uhr, 8 x ab 06.02.2017 und

Anmeldung für den nachfolgenden Kurs über die Geschäftsstelle des Vereins Montag, 16.00-17.30 Uhr, 8 x ab 08.05.2017

TV/DJK Gymnastikraum im Vereinsheim Hammelburg

Kursgebühr: 80,00 € , TV-DJK Mitglieder 60,00 €

Mach mit – bleib fit!