

**Kursprogramm des
TV/DJK Hammelburg e.V.
Frühjahr 2018**



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 2018 informieren.

Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung über die Volkshochschule Hammelburg erfolgt. Anmeldebeginn ist der 13.01.2018.

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
Kirchgasse 4
97762 Hammelburg
Telefon: 09732-902434 Fax: 09732-902184
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	5
3. Gymnastik und Fitness	6
4. Präventionskurse	10

1. Für Kinder und Jugendliche

Babyschwimmen *

In diesem Anfängerkurs für Babys im Alter von 12 Wochen-15 Monaten (+Begleitperson) lernen Sie die wichtigsten und sichersten Griffe, um mit ihrem Kind gemeinsam das Element Wasser zu entdecken. Neben der spielerischen Wassergewöhnung wird die körperliche, geistige und soziale Entwicklung gefördert. Mind. 8, max. 12 Teilnehmer

Caroline Laux (Gesundheitsförderung B.A.)

Montag, 8 x ab 09.04.2018, 12.15-12.45 Uhr, Einlass ab 12.00 Uhr

Katharinenschule Fuchsstadt

Kursgebühr: 45,00 € (Eintritt enthalten)

Turnzwerge in Aktion - Bewegung mit Kleinkindern *

Schon die ganz Kleinen haben Spaß an der Bewegung! Wir spielen mit Hilfe von Alltagsgegenständen und turnen auf kleinen Bewegungslandschaften. 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.)

Dienstag, 11.30-12.15 Uhr, 6 x ab 08.05.2018

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. Das Training kann mit jedem Fitnessstand und jedem Buggy/Kinderwagen ausgeführt werden. Der Kurs ersetzt keine Rückbildungsgymnastik!

Caroline Laux (Gesundheitsförderung B.A.)

Dienstag, 11.15-12.00 Uhr, 6 x ab 06.03.2018

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.

Lisa Herrlein

Dienstag, 16.30–17.30 Uhr, 8 x ab 20.02.2018

TV/DJK Sporthalle im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 30,00



Kinderportschule (KiSS)

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 in kleinen Gruppen. 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. Zu Beginn bietet sich den Kindern eine abwechslungsreiche Bewegungslandschaft zum Klettern, Balancieren, Hüpfen und Springen. Ab dem Alter von 3 Jahren werden die Kinder im monatlichen Wechsel spielerisch an Leichtathletik, Ballspiele, Akrobatik, Tanz- und Rhythmusschulung, Ringen und Raufen sowie Klettern herangeführt.

Leitung: Caroline Laux, Gesundheitsförderung B.A.

Ausbildungsstufen:

- **KiSS Minis:** 1,5 - 3 Jahre, montags 13.30-14.15 Uhr **und** 14.15-15.00 Uhr
- **KiSS Stufe 1:** 3 - 4 Jahre, dienstags 15.30-16.30 Uhr
- **KiSS Stufe 2:** 5 - 6 Jahre, montags 16.00-17.00 Uhr und mittwochs 17.00-18.00 Uhr

Preise und weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserem separaten Flyer, unserer Internet- oder Facebook-Seite.

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 29.01.2018

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 29.01.2018

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 31.01.2018

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 01.02.2018

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, 11.15-12.00 Uhr, 6 x ab 06.03.2018

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 31.01.2018

Sporthalle 2 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 30.01.2018

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 (wird gestellt) ist eine ideale Ergänzung zur Regeneration. Sie gewinnen an Gesundheit, Wohlbefinden, Haltung, Ausstrahlung und guter Laune! Bitte Socken, Matte und Getränk mitbringen.
Max. 10 Teilnehmer

Annette Hannawacker

Dienstag, 10.15–11.15 Uhr, 10 x ab 30.01.2018

TV/DJK Sporthalle im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 50,00 €

Gymnastik für Frauen 50+

Kräftigungs- und Dehnungsübungen rund um die Wirbelsäule. Max. 5 Teilnehmer.

Christa Hannawacker

Mittwoch 19.00-20.00 Uhr, 10 x ab 31.01.2018

TV/DJK Sporthalle im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 30,00 €

Bewegen bringt Segen 55+

Bewegung setzt Glückshormone frei und baut Stresshormone ab. Schonende Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Linderung körperlicher Beschwerden und Verspannungen. Geeignet bei chronischen Muskel-, Sehnen- und Gelenkbeschwerden.

Andrea Röhl-Glaser

Mittwoch, 18.00-18.45 Uhr, 8 x ab 21.02.2018

TV/DJK Sporthalle im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 35,00 €

Gymnastik für Frauen 60+

In diesem Kurs trainieren Sie Ihre Fitness, stärken Rücken-Nacken-Wirbelsäule sowie Bauch-Beine-Po und vieles mehr. Max. 10 Teilnehmer.

Irma Sell

Montag 19.00-20.00 Uhr, 8 x ab 15.01.2018

Sporthalle Frobenius Gymnasium

Kursgebühr: 30,00 €, Mitglieder kostenlos

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.)

Dienstag, 17.30-18.15 Uhr, 8 x ab 20.02.2018

TV/DJK Sporthalle im Vereinsheim, Sportzentrum

Kursgebühr: 35,00 €

Fit durch Gymnastik für „Ihn“ *

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

Rudolf Hannawacker

Donnerstag, 19.15-20.15 Uhr, 10 x ab 01.02.2018

Sporthalle 1 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 05.02.2018

Saaletalhalle Halle 3, Hammelburg

Kursgebühr: 30,00 €

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, Koordinations-übungen, 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.)*

Neuer Trainingsort und neue Zeit ab dem 09.01.2018

**Dienstag, ab 18.30 Uhr ärztliche Kontrolle,
von 19.00-20.00 Uhr Sport,
Saaletalhalle Halle 1, Hammelburg, Am Sportzentrum**

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.

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 05.03.2018

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, 18.30-20.00 Uhr, 8 x ab 14.05.2018

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 14.05.2018

TV/DJK Gymnastikraum im Vereinsheim Hammelburg

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

Mach mit – bleib fit!