



# Sportverein Esting – Kursangebot im Frühjahr-/Sommersemester 2012

## Gesundheitssport-Kurse

### SV-G 01-12 Rückentraining mit dem FLEXI-BAR (**abgesagt**)

Gabriela Herzog (Physiotherapeutin)

Lernen sie in diesem Kurs das Training mit dem FLEXI-BAR kennen.

Der FLEXI-BAR ist ein 1,50 Meter langer, glasfaserverstärkter Kunststoffstab, der in der Mitte umfasst und in Schwingung versetzt wird. So wird auch die Tiefenmuskulatur erreicht und der Rumpf stabilisiert. Außerdem werden Kraft, Ausdauer und Bewegungssensibilisierung gefördert.

Beim FLEXI-BAR-Training arbeiten insbesondere die Schultergürtelmuskulatur, die Rückenmuskulatur sowie die gesamte Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. In Verbindung mit Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken erreicht man mit dem FLEXI-BAR ein gelenkschonendes, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das viel Spaß macht.

Das Training mit dem „Zauberstab“ ist oftmals die Lösung für viele Rückenprobleme und Verspannungen im Schulter und Nackenbereich.

Es ist gut geeignet für jeden sportlichen Status und jedes Alter.

Perfekt als Rückbildungstraining nach der Schwangerschaft.

Freitag, 02.03.2012  
bis 06.07.2012

15 x 18.30 – 19.30 Uhr  
Spiegelsaal

€ 65,- bzw. € 45,- für Mitglieder des SV Esting

### SV-G 02-12 Pilates (**abgesagt**)

Gabriela Herzog (Physiotherapeutin)

Pilates ist ein ganzheitliches Kräftigungstraining, das den Körper insgesamt stärkt, vitalisiert und in Balance bringt. Gezielt trainiert werden die tiefen Bauchmuskeln und Muskeln rund um die Wirbelsäule (Körperzentrum). Die Übungen werden mit einer bestimmten Atemtechnik verbunden ausgeführt.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die Pilatesprinzipien kennen und praktizieren die Grundübungen sicher und effektiv. Die Teilnehmer werden durch einfache Übungen auf ein intensiveres Training vorbereitet.

Ich bin zertifizierte Pilates-Trainerin und Physiotherapeutin. Mein Kurs integriert neueste physiotherapeutische Erkenntnisse mit den klassischen Pilatesübungen, so dass das Training effizient und gesund ist.

Freitag, 02.03.2012  
bis 06.07.2012

15 x 19.30 – 20.30 Uhr  
Spiegelsaal

€ 65,- bzw. € 45,- für Mitglieder des SV Esting



### SV-G 03-12 **Yoga ist wie das Leben selbst, niemals langweilig**

Angelika Keller-Lehner

Wie das Leben, niemals langweilig wird.

Yoga - uralte Tradition in einer modernen Welt, die im Übungsweg den behutsamen und liebevollen Umgang mit dem Körper lehrt und uns seine positive Reaktion darauf bewusst wahrnehmen lässt. Asanas (Körperhaltungen), Pranayamas (Atemübungen), Karanas (fließende Bewegungsabfolgen) und Entspannung hilft uns, Körper, Geist und Seele wieder als Einheit zu erleben.

Montag, 05.03.2012  
bis 18.06.2012

12 x 17.30 – 19.00 Uhr  
Spiegelsaal

€ 52,- bzw. € 40,- für Mitglieder des SV Esting

### SV-G 06-12 **Workshop „Fit in den Frühling“**

Nach einem kurzen Vortrag zum Thema Ernährung u. Sport erwarten Euch in diesem Workshop Angebote zum Thema:

- walken,
- laufen u.
- Nordic Walking.

Neben der Vorstellung unserer Outdoor- Angebote möchten wir euch unter Anderem durch Laufschnelle, Techniktraining,... den Spaß und die Freude an der Bewegung draußen vermitteln.

Ein weiteres Ziel des Workshops ist es, den Laufstil zu optimieren und die Koordinationsfähigkeit zu verbessern. Zudem hat regelmäßiges Lauf ABC meist auch eine Temposteigerung durch ökonomischeren Laufschrift zur Folge.

Samstag, 17.03.2012

1 x 9:00 – 13:00 Uhr  
Gymnastikraum und im Freien

€ 5,- bzw. für Mitglieder des SV Esting kostenlos

### SV-G 7-12 **Tiefenentspannung mittels geführte Traumreisen**

Claudia Schmitt (Hypnosetherapeutin)

Speziell im heute so kraftraubenden und hektischen Alltag ist es wichtig, regelmäßige Zeiten für sich zu haben, in denen es möglich ist, sich zu spüren und in sich hinein zu hören.

Geführte Traumreisen bringen bereits nach relativ kurzer Zeit mehr Gelassenheit, die Körperwahrnehmung wird gesteigert und die Harmonie zwischen körperlichen und seelischen Abläufen kann sich verbessern. Burn-Out, Verspannungen und Migräne kann so vorgebeugt und neue Kraft getankt werden.

Die Entspannung kann nach dem Kurs zuhause fortgeführt werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen und warme Socken, bequeme Kleidung.

Dienstag, 07.02.2012  
bis 20.03.2012

6 x 17:45 – 18:45 Uhr  
Spiegelsaal

€ 40,- bzw. € 35,- für Mitglieder des SV Esting



### SV-G 8-12 „Alles Hokuspokus oder was?“

#### Wahrheit und Mythos, Grenzen und Möglichkeiten der modernen Hypnose

Claudia Schmitt (Hypnosetherapeutin)

Nehmen Sie die Gelegenheit wahr, sich kurz und bündig über eine Methode zu informieren, die auch Ihnen eine Hilfe sein kann.

Professionelle Raucherentwöhnung und Gewichtsreduktion mit Hypnose sind effektive Anwendungen, um langfristige Erfolge erzielen zu können.

Und wer will nicht gerne attraktiv und ohne schädliche Gewohnheiten sein? Nutzen Sie den Schwung des neuen Jahres und kommen Sie vorbei!

Donnerstag, 26.01.2012

19.30 Uhr – 21.00 Uhr

Kostenlose Info-Veranstaltung

### SV-G 9-12 „Entspannter schlanker“

#### Ein Kurs über Achtsamkeit im Umgang mit uns selbst und unseren Ernährungsgewohnheiten

Majka Underberg (Sportlehrerin)

Essen steht immer im Zusammenhang mit Gefühlen und emotionalen Bedürfnissen. Schon als Säugling lernen wir, dass Nahrung auch Zuwendung und Trost bedeutet.

Für Erwachsene ist essen oft eine Ersatzbefriedigung für die wahren Bedürfnisse nach Zuwendung, Entspannung und innerlichem Reichtum. Die gefühlte Leere in uns füllen wir mit Kalorien, die uns belasten, mit Energie, die uns nicht aktiv werden lässt und mit Nährstoffen, die unseren Bedürfnissen nicht gerecht werden.

Im Kurs „Entspannter schlanker“ geht es darum, Achtsamkeit für unsere Gefühle und Emotionen zu entwickeln und die daraus entstehenden Verhaltensmuster wie wahlloses Futtern, hektisches Schlingen und Antriebslosigkeit (Sofa statt Spaziergang) zu erkennen.

Wenn wir unsere Bedürfnisse wahrnehmen, ist dies der erste Schritt, um automatische Reaktionen, wie den Gang zum Kühlschrank oder den Griff zur Schokolade zu durchbrechen.

Der Schwerpunkt der Kursstunden liegt auf wertfreier Körperwahrnehmung, Stressabbau durch Entspannungstechniken und Meditation. Die Entwicklung von Achtsamkeit gegenüber unserer Nahrung und unseren Essgewohnheiten ist Thema der Achtsamkeitsübungen. Das Ziel ist weder eine Diät, noch erzwungener/erhungerter Gewichtsverlust. Insofern eignet sich der Kurs auch für normal- oder untergewichtige Teilnehmer, die ihre (ungesunden) Ernährungsgewohnheiten hinterfragen möchten.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung mit warmen Socken, Handtuch oder Decke und (falls vorhanden) mit Ihrem Meditationskissen.

Donnerstag, 19.04.2012  
bis 24.05.2012

5 x 08.15 Uhr bis 09.15 Uhr  
Spiegelsaal

€ 35,- bzw. € 28,- für Mitglieder des SV Esting



**SV-G 10-12 Tiefenentspannung mittels geführte Traumreisen (abgesagt)**

Claudia Schmitt (Hypnosetherapeutin)

Speziell im heute so kraftraubenden und hektischen Alltag ist es wichtig, regelmäßige Zeiten für sich zu haben, in denen es möglich ist, sich zu spüren und in sich hinein zuhören.

Geführte Traumreisen bringen bereits nach relativ kurzer Zeit mehr Gelassenheit, die Körperwahrnehmung wird gesteigert und die Harmonie zwischen körperlichen und seelischen Abläufen kann sich verbessern. Burn-Out, Verspannungen und Migräne kann so vorgebeugt und neue Kraft getankt werden.

Die Entspannung kann nach dem Kurs zuhause fortgeführt werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen und warme Socken, bequeme Kleidung.

Dienstag, 17.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05.12  
Samstag, 28.04.12

5 x 18.00 Uhr – 19.00 Uhr  
1 x 14.00 Uhr – 15.00 Uhr  
Spiegelsaal

€ 40,- bzw. € 35,- für Mitglieder des SV Esting

**Weitere Informationen und Anmeldung zu den Kursen:**

**Geschäftsstelle SV Esting:**

Öffnungszeiten: Mo. 17.30 – 20.00, Di., Mi. 9.30 – 11.30, Do. 16.30 - 18.30

Tel.: 08142/48085, Fax: 0814248097, E-Mail: [info@t-online.de](mailto:info@t-online.de)

und im Internet unter: [www.svesting.de](http://www.svesting.de)