Kursprogramm ab Januar 2020

Yoga – mit Marquita

Warum Hatha Yoga…
Um die Balance von Körper, Geist und Seele zu erfahren, um Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn zu fördern. Man lernt loszulassen, um neue Kraft und Gelassenheit zu schöpfen. Yoga ist unterstützend bei Nervosität, Erschöpfung, Schlafstörungen, Migräne und Rückenschmerzen oder einfach, um sich etwas Gutes zu tun. Der Kurs eignet sich für Frauen und Männer jeden Alters, für Anfänger und Fortgeschrittene.

- Beginn: Montag, 06.01.2020 von 18.00 bis 19.00 Uhr (17.02.2020 frei!)
- Dauer: 12 Einheiten
- Leitung: Marquita
- Ort: Kursraum Vereinsheim
- Gebühr: OTSV-Mitglieder 35,00 € Nicht-Mitglieder 55,00 €

Yogilates kombiniert mit Faszien

Yogilates, eine relativ junge Disziplin im Fitnessbereich, kombiniert in sanften Bewegungsabläufen Übungen aus dem Hatha-Yoga mit Einheiten aus dem Pilates-Training. Pilates macht stabil, Yoga flexibel. Verspannungen lösen sich, Koordination, Körperwahrnehmung und -haltung verbessern sich, der Körper wird straffer und beweglicher. Faszien, die unseren ganzen Körper durchziehen, können durch falsche Belastung oder zu wenig Bewegung verkleben und es kann zu Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkter Beweglichkeit kommen. Nach dem Faszientraining arbeiten die Muskeln effizienter.

- Beginn: Montag, 06.01.2020 von 17.00 bis 17.55 Uhr (17.02.2020 frei!)
- Dauer: 12 Einheiten
- Leitung: Marquita
- Ort: Kursraum Vereinsheim
- Gebühr: OTSV-Mitglieder 25,00 € Nicht-Mitglieder 50,00 €

Yogilates kombiniert mit Faszien–am Vormittag!!

Yogilates, eine relativ junge Disziplin im Fitnessbereich, kombiniert in sanften Bewegungsabläufen Übungen aus dem Hatha-Yoga mit Einheiten aus dem Pilates-Training. Pilates macht stabil, Yoga flexibel. Verspannungen lösen sich, Koordination, Körperwahrnehmung und -haltung verbessern sich, der Körper wird straffer und beweglicher. Faszien, die unseren ganzen Körper durchziehen, können durch falsche Belastung oder zu wenig Bewegung verkleben und es kann zu Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkter Beweglichkeit kommen. Nach dem Faszientraining arbeiten die Muskeln effizienter.

- Beginn: Mittwoch, 08.01.2020 von 08.45 bis 9.45 Uhr (19.02.2020 frei!)
- Dauer: 12 Einheiten
- Leitung: Marquita
- Ort: Kursraum Vereinsheim
- Gebühr: OTSV-Mitglieder 25,00 € Nicht-Mitglieder 50,00 €

Triple 20

20 Minuten Cardio-Kickboxen (kein Körperkontakt) Intervall, HIIT – HOCH INTENSIVES INTERVALL TRAINING
20 Minuten Kraft-Bodyforming und Pilates
20 Minuten Dehnen, Yoga-Style und Stretching

- Beginn: Donnerstag, 09.01.2020 von 19.00 bis 20.00 Uhr (20.02.2020 frei!)
- Dauer: 12 Einheiten bis zum 02.04.2020
- Leitung: Marquita
- Ort: Kursraum Vereinsheim
- Gebühr: OTSV-Mitglieder 25,00 € Nicht-Mitglieder 50,00 €

Bauch – Beine – Po (Kurs 1)

In dem BBP-Kurs werden mit effektiven Übungen Bauch, Beine und Gesäßmuskeln in Form gebracht. Nach einer intensiven Aufwärmphase mit dem Stepper oder auch mit Aerobic folgt ein ausdauerndes Kräftigungstraining, wobei auch mal Hanteln und andere Kleingeräte zum Einsatz kommen. Ziel des BBP-Trainings ist das Formen und Straffen, die Verbesserung der Haltung und der Balance. Mit Stretching und Entspannung endet der BBP-Kurs.

- Beginn: Dienstag, 07.01.2020 von 18.00 bis 19.00 Uhr
- Dauer: 13 Einheiten bis zum 31.03.2020
- Leitung: Swetlana Hiebert
- Ort: Kursraum Vereinsheim
- Gebühr: OTSV-Mitglieder 26,00 € Nicht-Mitglieder 52,00 €

Bauch – Beine – Po (Kurs 2)

In dem BBP-Kurs werden mit effektiven Übungen Bauch, Beine und Gesäßmuskeln in Form gebracht. Nach einer intensiven Aufwärmphase mit dem Stepper oder auch mit Aerobic folgt ein ausdauerndes Kräftigungstraining, wobei auch mal Hanteln und andere Kleingeräte zum Einsatz kommen. Ziel des BBP-Trainings ist das Formen und Straffen, die Verbesserung der Haltung und der Balance. Mit Stretching und Entspannung endet der BBP-Kurs.

- Beginn: Donnerstag, 09.01.2020 von 18.00 bis 19.00 Uhr
- Dauer: 13 Einheiten bis zum 02.04.2020
- Leitung: Swetlana Hiebert
- Ort: Kursraum Vereinsheim
- Gebühr: OTSV-Mitglieder 26,00 € Nicht-Mitglieder 52,00 €

Sitzgymnastik / Hockergymnastik mit Musik am Vormittag

Für alle, die nicht so gerne auf der Matte üben. Mit verschiedenen Geräten wie Ball, Fitnessband, Stab u. ä. bewegen wir Gelenke und Muskeln im Sitzen durch Mobilisations- und Kräftigungsübungen zum Erhalt und zur Verbesserung der Alltagsmotorik. Koordination und Gleichgewicht kommen dabei nicht zu kurz.

- Termine: wöchentlich mittwochs, 10.00 bis 11.00 Uhr
- Ort: Kursraum Vereinsheim
- Leitung: Hannelore Wederz
- Gebühr: pro Teilnahme 2,00 Euro

Allround Fitness für Männer – Fit bleiben – Fit werden

Zielorientiertes Herz-Kreislauf-Training – Kraftausdauertraining – Muskelaufbau/-kräftigung – Dehnung und Mobilisation – Entspannung – Spiel und Spaß

- Beginn: Dienstag, 07.01.2020 von 19.30 bis 20.30 Uhr
- Dauer: 13 Einheiten bis zum 31.03.2020
- Leitung: Carola Wientke
- Ort: Turnhalle Realschule
- Gebühr: OTSV-Mitglieder 25,00 € Nicht-Mitglieder 50,00€

Fit Mix

Gezielte Übungen für Rücken, Bauch, Beine, Po, kombiniert mit Ausdauertraining.

- Beginn: Mittwoch, 08.01.2020 von 18.30 bis 19.30 Uhr
- Dauer: 10 Einheiten bis zum 11.03.2020
- Leitung: Erika Barlach
- Ort: Turnhalle Realschule
- Gebühr: OTSV-Mitglieder 16,00 € Nicht-Mitglieder 32,00€

Aqua-Fit - Funktionsgymnastik

Der OTSV bietet einen neuen Wassergymnastik Kurs im Lehrschwimmbecken der Grundschule in Pr. Oldendorf an.

- Beginn: Dienstag, 07.01.2020
  Kurs I von 18:30 bis 19:15 Uhr.
  Kurs II von 19:15 bis 20:00 Uhr
- Dauer: 12 Einheiten bis zum 24.03.2020
- Leitung: Hannelore Wederz
- Gebühr: Mitglieder 42,00 € Nicht-Mitglieder 54,00 €

Chinesische Heilgymnastik (Kurs 1)

Die „Chinesische Heilgymnastik“ ist eine Kombination aus Körperübungen wie DoIn, Meridian-Dehnübungen und Yi Jin Jing. Diese Übungen leisten einen Beitrag zur Gesundheitsförderung. Die Gymnastik setzt sich aus zwei Teilen zusammen: Vorbereitungsübungen zur Zirkulation des Qi im ganzen Körper und Übungen für bestimmte Körperbereiche. Der Körper wird beweglicher, man fühlt sich entspannt und ausgeglichen.

- Beginn: Dienstag, 11.02.2020 von 09.30 bis 10.30 Uhr
- Dauer: 10 Einheiten bis zum 14.04.2020
- Ort: Kursraum Vereinsheim
- Gebühr: OTSV Mitglieder 20,00 € Nicht-Mitglieder 40,00 €

Chinesische Heilgymnastik (Kurs 2)

Die „Chinesische Heilgymnastik“ ist eine Kombination aus Körperübungen wie DoIn, Meridian-Dehnübungen und Yi Jin Jing. Diese Übungen leisten einen Beitrag zur Gesundheitsförderung. Die Gymnastik setzt sich aus zwei Teilen zusammen: Vorbereitungsübungen zur Zirkulation des Qi im ganzen Körper und Übungen für bestimmte Körperbereiche. Der Körper wird beweglicher, man fühlt sich entspannt und ausgeglichen.

- Beginn: Freitag 14.02.2020 von 17.30 bis 18.30 Uhr
- Dauer: 10 Einheiten bis zum 24.04.2020
- Leitung: Michèle Rothardt
- Ort: Kursraum Vereinsheim
- Gebühr: OTSV Mitglieder 20,00 € Nicht-Mitglieder 40,00 €

Gesundheitskurse im Bereich Präventives Herz-Kreislauftraining „Cardio- Aktiv“

Durch ein wohldosiertes Ausdauertraining wird das Herz-Kreislauf-System trainiert, das gesamte Wohlbefinden gesteigert und Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, Bewegungsmangel, Stress und Stoffwechselstörungen vorgebeugt. Es ist gar nicht so schwer, seinen Alltag bewegungsaktiver zu gestalten und damit die eigene Leistungsfähigkeit mit gezieltem Training zu stabilisieren oder zu verbessern. Weiterhin beinhaltet dieser Kurs ein sehr abwechslungsreiches Übungsprogramm zur Förderung der Beweglichkeit und Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Bewegungsspiele und Entspannung runden die Übungsstunden ab.
Das Kursprogramm „Cardio-Aktiv“ ist im Rahmen der Gesundheitsförderung von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschussungsfähig.

- Beginn: Kurs I Mittwoch, 15.01.2020 Start: 18.00-19:10
  Kurs II Donnerstag, 16.01.2020 Start: 9.00-10:10
  Kurs III Donnerstag, 16.01.2020 Start: 10.15-11:25
- Dauer: 12 Einheiten bis zum 01/02.04.2020
- Ort: Kursraum Vereinsheim
- Leitung: Marion Runge
- Gebühr: je Kurs OTSV Mitglieder 35,00 € Nicht-Mitglieder 50,00 €

Yoga mit Stephan

Klassisches Hatha Yoga in Verbindung mit Vinyasa Flow-Übungen lassen den Stress der Woche verfliegen. In Verbindung mit einfachen Meditationen kommt der Geist zum Stillstand. Regelmäßige Yoga-Übungen helfen, der Hektik des Alltags gelassen und standhaft entgegenzutreten. Der Kurs eignet sich für Frauen und Männer jeden Alters, für Anfänger und Fortgeschrittene. Yoga ist im Rahmen der Gesundheitsförderung von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und wird teilweise bezuschusst.

- Beginn: Freitag 10.01.2020 von 18.45 bis 20.00 Uhr (07.02.+ 06.03.2020 frei!)
- Dauer: 11 Einheiten
- Leitung: Stephan Blotevogel
- Ort: Kursraum Vereinsheim
- Gebühr: OTSV Mitglieder 45,00 € Nicht-Mitglieder 60,00 €

Jetzt NEU:

Full Body-Workouts mit Tim - Training für den ganzen Körper

Straffe Arme, ein starker Rücken, durchtrainierte Beine und ein flacher Bauch: Mit diesen Ganzkörper-Übungen kommst Du in Top-Form.

- Beginn: Montag 06.01.2020 von 19.30 bis 20.30 Uhr
- Dauer: 12 Einheiten
- Leitung: Tim
- Ort: Kursraum Vereinsheim
- Gebühr: OTSV Mitglieder 24,00 € Nicht-Mitglieder 48,00 €

Anmeldung und Information zu den Kursen in der OTSV-Geschäftsstelle unter 05742 703363, 0175 4282874 oder per Mail unter geschaeftsstelle@otsv.de

---