Aktiv und gesund ein Leben lang

Älter werden ohne alt zu sein, überwiegend gesund und aktiv, positiv eingestellt und jeden Tag genießen. Bewegung hilft, länger fit zu bleiben, Krankheiten vorzubeugen und insbe-sondere die Selbständigkeit bis ins höchste Alter zu erhalten.

Bewegung bringt Stärke, Kraft und Sicherheit.

Sport für Ältere

Donnerstag, 30. August 2018
9.30 bis 10.45 Uhr (12 Kurstage)
Kursleitung: Elisabeth Edel
Kursort: Dorfgemeinschaftshaus Dietkirchen

Gymnastik im Sitzen oder mit dem Stuhl als Stütze

Montag, 27. August 2018
16.30 bis 17.30 Uhr (10 Kurstage)
Kursleitung: Elisabeth Edel
Kursort: TuS Vereinsheim

Zumba

Den Spaß bringt ein Fitnessprogramm aus Südamerika, das als Kalorienkiller gilt und die untere Rückenmuskulatur zusätzlich beson-ders stärkt. Fühle die Musik und folge dem Rhythmus für ein effektives Training. Heiße Rhythmen bei motivierender Musik bringen die Teilnehmer/innen ins Schwitzen.

Zielgruppe

Frauen und Männer, besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Donnerstag, 09. August 2018
17.45 bis 18.45 Uhr (10 Kurstage)
Kursleitung: Birgit Korbach
Kursort: Dorfgemeinschaftshaus Dietkirchen

Fitnesstraining für Frauen

„Eigentlich würde ich ja gerne, aber ich finde den Wiedereinstieg nicht“

„Für meinen Rücken könnte ich ja mal was tun, aber ich bin Neueinsteiger/-in und traue mich nicht“

„Meine Knie tun weh, der Arzt hat gesagt ich soll Sport machen um meine Muskulatur zu stärken und damit die Gelenke zu entlasten, aber im Verein sind die bestimmt alle so fit und ich komme nicht mit“

„Ich habe zuviel Gewicht-Abnehmen mit Bewegung leichter gesagt als getan“

Wenn es bei Dir so, oder so ähnlich ist, dann lass uns doch mal zusammen versuchen den Weg zur Bewegung zu beginnen.

Fitnesstraining für junge Frauen

Donnerstag, 09. August 2018
20.00 bis 21.00 Uhr (10 Kurstage)
Kursleitung: Tatjana Jokl
Kursort: Vereinsheim

Fitnesstraining für Frauen im mittleren Alter

Donnerstag, 09. August 2018,
19.00 bis 20.00 Uhr (12 Kurstage)
Kursleitung: Sabine Schmidt / Elke Heun
Kursort: Dorfgemeinschaftshaus

Neue und ehemalige Teilnehmer/innen sind in den Kursen immer herzlich willkommen. Auch Schnupperstunden sind selbstver-ständlich möglich.

Kursprogramm

2. Halbjahr 2018

Gesundheits- & Rehasport beim TuS Dietkirchen

Eine Vereinsmitgliedschaft für die Teilnahme ist nicht erforderlich!

Anmeldungen bei Elisabeth Edel
Tel.: 0176- 84848692

Ausführlichere Informationen zu allen Angeboten unter:
www.tus-dietkirchen.de

REHASPORTGRUPPE
anerkannt+zertifiziert DBS-GEPRÜFT

TuS Dietkirchen
1911 e.V.

Turn- und Sportverein Dietkirchen 1911 e.V.

REHA-Sport

Ein vom Arzt verordnetes Sportangebot, das von den Krankenkassen bezahlt wird. Rehasport richtet sich an Personen, die nicht mehr in vollem Umfang Sport treiben können. Er eignet sich besonders für Personen mit chronischen du akuten Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat.

Mittwoch, 08. August 2018
8.30 bis 9.30 Uhr
Kursleitung: Petra Proff

Donnerstag, 09. August 2018
16.45 bis 17.45 Uhr
Kursleitung: Nicole Edel

Kursort: Dorfgemeinschaftshaus Dietkirchen

Bewegung macht Spaß und ist gesund!

Durch veränderte Lebensbedingungen in den letzten Jahrzehnten haben sich viele Krankheiten entwickelt, die auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind. Bewegungsmangel ist ein Risiko für die Gesundheit.

Bewegung unterstützt und stärkt die Körperfunktionen wie z.B. Herz-Kreislaufsystem, Verdauung, Hormon-haushalt, Atmung und stärkt das Immunsystem. Sie ist notwendig zur Erhaltung und Förderung des gesamten Bewegungsapparates (Skelett und Muskulatur) und mildert den alterungsbedingten Ver-schleiß. Bewegung fördert das Wohlbefinden.

Nur starke Muskeln entlasten!

In erster Linie sind es Verspannungen und Verschleiß-erscheinungen, die zu Beschwerden im Rücken führen. Doch diesen kann man vorbeugen, wenn die entlastenden Muskeln trainiert werden. Geschieht das nicht, werden die Rückenmuskeln zu schwach und die Wirbelsegmente müssen zusätzliches Körperge-wicht abfangen. Die untrainierten Muskeln verspannen, blockieren und beginnen zu schmerzen. Ein Teufelskreis, denn statt die Muskeln zu trainieren und aufzubauen, damit das Rückrat entlastet wird, wird das schmerzende Kreuz lieber geschont. Ein großer Fehler, da bei großer Überbelastung sich die Wir-bel abnutzen und es zu einer Wirbelgelenk-Arthrose kommt.

Bewegung

als vorbeugende Maßnahme gegen Rückenschmerzen

Rückenfitness mit Pilates

PILATES ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig vom Alter und der körper-lichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessert man die Körperhaltung, Koordination, Atmung und Ausdauer. Ein optimales Ganzkörpertraining.

Sie trainieren überwiegend auf der Matte zu entspannender und beruhigender Musik.

Zielgruppe

Frauen und Männer jeden Alters, die sich fit halten möchten. Auch zur Unterstützung bei der Gewichtsreduzierung geeignet.

Neue Rückenfitnesskurse (10 Kurstage)

Montag, 27. August 2018
18.00 bis 19.15 Uhr
Kursleitung: Elisabeth Edel

Montag, 27. August 2018
19.30 bis 20.45 Uhr
Kursleitung: Elisabeth Edel

Mittwoch, 12. September 2018
18.00 bis 19.00 Uhr (Basiskurs)
Kursleitung: Elisabeth Edel

Dienstag, 11. September 2018
16.30 bis 17.45 Uhr
Kursleitung: Elisabeth Edel

Dienstag, 28. August 2018
18.15 bis 19.15 Uhr
Kursleitung: Astrid Brandau

Mittwoch, 12. September 2018
19.00 bis 20.15 Uhr
Kursleitung: Elisabeth Edel

Kursort: TuS Vereinsheim

REHASPORTGRUPPE
anerkannt+zertifiziert DBS-GEPRÜFT

Yoga

Mit Yoga zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und neuer Kraft.

Ein Weg psychosomatischer Gesundheits-bildung. Im Yoga lernen wir in Körperübungen (Asanas), Entspannungs- / Atemübungen, uns ganzheitlich sensibler wahrzunehmen.

Unser Wohlbefinden steht in Wechselwirkung mit unserer körperlichen und seelischen Ver-fassung, denn Verspannungen, z.B. Rücken, Nacken und Kopfbereich, beinträchtigen die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke, den Kreislauf und die Atmung, sowie unser Denken, Fühlen und Handeln.

Wir lernen uns genauer kennen und können neue Verhaltensweisen entwickeln, die zur Verbesserung des Gesamtbefindens beitragen.

Zielgruppe

Frauen und Männer, Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Dienstag, 18. September 2018
19.30 bis 20.30 Uhr, (10 Kurstage)
Kursleitung: Gregor Benner

Internationale Tänze

Tanzen hält nachweislich Geist und Körper fit. Wer Lust hat kommt einfach mal vorbei und schnuppert!

Donnerstags, 15.30 -16.30 Uhr, Frauen
Kursort: TuS Vereinsheim
Ute Lenze, Tel.: 06431/9770403

plus punkt Gesundheit. DTB

DEUTSCHER SPORTBUND © SPORT PRO GESUNDHEIT ZERTIFIZIERTES PROGRAMM DER BUNDESÄRZTEKAMMER GEPRÜFT&EMPFOHLEN