

Kurse beim Kneippverein Viechtach / Herbst 2014

Montag:

Montags, um 8.30 Uhr Fit-Mix-mit Schwung in den Vormittag

wöchentlich, Jeweils am Montagmorgen bietet der Kneipp-Verein eine abwechslungsreiche Trainingsstunde für alle Interessierten an. BBP-Bauch- Beine - Po "Das Training der Stars" – für Rücken- und Bauchmuskulatur.

Jeden Montag, wöchentlich um 15.15 Uhr die Seniorengymnastik, Rehasport

Gerade Ältere sollten dieses speziell für sie abgestimmte Fitnessprogramm nicht versäumen. Rückenschule, Muskeltraining, Übungen zur Beweglichkeit, zur Koordinationsverbesserung und Konditionsstärkung sind Übungsprogramm. Anmeldung nicht nötig.

Yoga in der Schwangerschaft, ab Montag, jeweils um 16.30 Uhr, 10 Kursstunden, Einstieg jederzeit

In der Zeit der Schwangerschaft bietet sich die Yoga-Praxis als geradezu ideal an. Hier ist Hatha-Yoga deshalb so gut geeignet, weil es durch die Arbeit am Körper den ganzen Menschen, also Körper - Geist und Seele erfasst und entwickelt. Yoga ist eine ideale Geburtsvorbereitung mit Körperhaltungs-, Atem- und Entspannungsübungen. Yoga Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Montag, um 18.00 Uhr Bauchtanz

10 Abende, bitte anmelden, 09942 / 8293!

Bauchtanz fördert körperliche und seelische Gesundheit und wird von Frauen seit Jahrhunderten praktiziert.

Jeden Montag, um 18.30 Uhr, Gymnastik für Bauch und Rücken / Pilates

Das bekannte und beliebte Fitnessprogramm für Kondition und Ausdauer. Die Pilates Trainingsmethode beruht nicht nur auf rein körperlichem Training, sondern achtet auch auf eine Verbindung von Körper und Geist durch Konzentration und bewusste Atmung.

Ebenfalls Montags, um 19.45 Uhr Hau-Ruck, wöchentlich

Der Kurs für alle, die etwas für Kondition und Koordination tun wollen. Hau-Ruck ist ein kampfspororientiertes Gruppenfitness-Training. Zu schnellen Klängen werden Kampfsportelemente mit einem aktiven Herzkreislauftraining kombiniert, das neben der Ausdauer zusätzlich die Beweglichkeit, Schnelligkeit, sowie die Koordination trainiert.

Die beliebte Wassergymnastik wieder jeden Montag um 19.00 Uhr und um 20.00 Uhr Aquatic-Fitness

im Hallenbad im Schulzentrum, Anmeldung nicht nötig. Durch die Auftriebskraft des Wassers werden die Gelenke entlastet, durch den Wasserwiderstand bei dynamischen Bewegungen sind dosierte Kräftigungsübungen möglich.

Dienstag:

Yoga am Stuhl, jeden Dienstag, am Vormittag um 8.30 und um 9.30 Uhr, wöchentlich

Einfache Yogaübungen, für alle, die nicht mehr so beweglich sind, und am Abend nicht mehr so gerne aus dem Haus gehen; Anmeldung nicht nötig, Einstieg jederzeit möglich.

Entspannung für Kinder: wöchentlich um 16.15 Uhr

Durch das Ausprobieren kleiner Übungen, um stille Momente zu genießen, können tägliche Anforderungen gelassener und stressfreier angegangen werden. Die Kinder sollen im Wechsel von Bewegung und Ruhe lernen, dass sie ausgeglichener, zufriedener und lernbereiter werden.

Jeden Dienstag, wieder die beliebten Yogakurse. Bereits um 17.15 Uhr ist Yoga für Frauen angesagt und um 18.30 Uhr Yoga für alle

Beide Kurse sind auch geeignet für Anfänger und Wiedereinsteiger. Bewegungsmangel, Muskelverspannungen, steife Gelenke, alltagsbedingte Spannungszustände, damit sind heutzutage viele geplagt. Yoga kann hier helfen. Die Kurse finden wöchentlich statt, Einstieg jederzeit möglich.

Aktive Wassergymnastik, Dienstag, um 18.15 Uhr, siehe Presse;

Die Kraft, die aus dem Wasser kommt. Ein forderndes Fitness-Training, mit Bewegungselementen aus dem Kampfsport, das den Wasserwiderstand nutzt. Aktive Wassergymnastik ist ein Ganzkörpertraining mit speziellen Wassertrainingsgeräten. Durch das spezielle Training wird die Ausdauer gestärkt, die Muskeln werden gekräftigt und das Bindegewebe gestrafft. Ebenso werden Koordination und Beweglichkeit geschult, Anmeldung unter 09942 / 8293

Jeden Dienstag, um 19.30 Uhr; aktiver neuer Rückensport, Rehasport

wöchentlich, für alle, die Probleme mit dem Rücken und der Wirbelsäule haben. Mit diesem Kurs können Sie Ihre Beschwerden in den Griff bekommen oder lindern, Anmeldung nicht nötig, Einstieg jederzeit möglich.

Qi-Gong: ab 16.09. um 18.30 Uhr, 10 Abende

Mit einfach erlernbaren Übungen vermittelt Kursleiterin Frau Monika Niedermeier wirksame Möglichkeiten zur Entspannung und zum Erhalt der eigenen Gesundheit. Qigong ist ein bewährter Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und zeichnet sich durch seine langsamen, bedächtigen Bewegungen aus. Durch die Atem- und Bewegungsformen soll das Qi in Fluss geraten und in die richtigen Bahnen gelenkt werden. Der fließende Wandel zwischen Ruhe und Bewegung gleichen Körper und Geist aus, um den Anforderungen des Alltags ruhiger und offener begegnen zu können. **Bitte anmelden, 09942 / 8293**

Mittwoch:

Jeden Mittwoch, Gymnastik am Vormittag um 08.45 Uhr

Für alle, die abends gerne zuhause bleiben und vormittags lieber aktiv sind, wöchentlich, Anmeldung nicht nötig, Einstieg jederzeit möglich.

Jeden Mittwoch um 9.00 Uhr Yoga am Vormittag

Yoga zum Einstieg in den Tag, Harmonie von Körper, Geist und Seele, wöchentlich, Einstieg jederzeit möglich.

Jeden Mittwoch, um 17.00 Uhr – Gymnastik für Frauen, wöchentlich. Ein buntes Programm, geeignet für alle Frauen, die etwas für den Körper tun wollen. Bei Venenerkrankungen handelt es sich um ein ernstzunehmendes Kreislaufleiden und nicht nur um ein Schönheitsproblem. Durch richtiges Üben kann man Beschwerden für den Rücken in den Griff bekommen, Anmeldung nicht nötig.

Mittwoch, 18.00 Uhr Yoga für alle (Männer, Paare, Anfänger)

Dieser Kurs ist auch geeignet für Anfänger und Wiedereinsteiger. Bewegungsmangel, Muskelverspannungen, steife Gelenke, alltagsbedingte Spannungszustände, damit sind heutzutage viele geplagt. Yoga kann hier helfen. Einstieg jederzeit möglich, auch für Männer, Paare und Anfänger.

Mittwochs, um 18.30 Uhr, Cardio-Fit, schwungvolles Fitnessstraining

fördert den Muskelaufbau von Kopf bis Fuß: Verwendet werden hierzu Kleingeräte, die wöchentlich wechseln. (z.B. Therabänder, Tubes, Bälle usw.) Ziel ist es, das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und dadurch die Leistungsfähigkeit sowie das Allgemeinbefinden zu verbessern.

Zusätzlich wird durch das Herz-Kreislauf-Training und dem Muskelaufbau der Stoffwechsel aktiviert. 12 Abende, bitte anmelden, 09942 / 8293.

Mittwochs, um 19.30 Uhr, Hatha-Yoga, wöchentlich

Hatha-Yoga gliedert sich seit jeher in Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung (Savasana). Damit einher geht eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele, Anmeldung nicht nötig, Einstieg jederzeit möglich.

Mittwochs um 19.30 Uhr die wöchentliche Kursstunde: Wirbelsäulen-Ausgleichsgymnastik 50 plus

In dieser wöchentlich sehr abwechslungsreichen Stunde wird besonderen Wert auf die Kräftigung, Lockerung und Stabilisierung der Wirbelsäule und der Wirbelsäulenmuskulatur gelegt. Anmeldung nicht nötig, Einstieg jederzeit möglich.

Donnerstag:

Bodyforming, um 9.00 Uhr, 12 Vormittage

Fördert den Muskelaufbau von Kopf bis Fuß: Verwendet werden hierzu Kleingeräte, die wöchentlich wechseln. (z.B. Therabänder, Tubes, Bälle usw.) Ziel ist es, das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und dadurch die Leistungsfähigkeit sowie das Allgemeinbefinden zu verbessern. Zusätzlich wird durch das Herz-Kreislauf-Training und dem Muskelaufbau der Stoffwechsel aktiviert. **Bitte anmelden, 09942 / 8293**

Krafttraining 60 plus, um 9.00 Uhr wöchentlich

Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind nur zu erhalten, wenn wir uns täglich darum bemühen. Die Kraft des Körpers steigern durch maßvolles und regelmäßiges Training. Das ist das Ziel dieses Kurses, um den altersbedingten Degenerationsprozessen entgegen zu wirken. Ein vielseitiges Training in 4 Phasen geteilt: Durch Aufwärmen(+leichtes Dehnen) wird die Muskulatur eingestimmt auf die entsprechenden Kräftigungsübungen, gezieltes Dehnen fördert die Beweglichkeit und ein anschließender Entspannungsteil unterstützt das Wohlbefinden und rundet jede Sportstunde ab.

Hals-Nacken-Schule, um 18.30 Uhr, wöchentlich

Unter Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich leidet fast jeder, vor allem Berufstätige, die den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen oder am Computer arbeiten. Die Kräftigung von Kopf-, Hals- und Schultermuskulatur mit entsprechenden Dehnungs- und Entspannungsübungen beugt Beschwerden vor und hilft, Schmerzen zu lindern. In diesem Kurs wird ein schonendes Übungsprogramm, das später auch leicht nachvollziehbar ist, vorgestellt.

Rücken – fit, speziell für Männer, wöchentlich, ab Donnerstag, um 19.30 Uhr

Mit diesem Kurs wird eine funktionelle Gymnastik für alle Herren angeboten. Haltungsschwächen und Rückenbeschwerden werden ausgeglichen, gelindert und vorgebeugt.

Mit verschiedenen Hilfsmitteln und unter fachkundiger Anleitung werden sämtliche Muskeln trainiert, Kondition und Koordination geschult und die Körperhaltung verbessert. Eine Entspannung rundet die Stunde ab.

Jeden Donnerstag, wöchentlich um 18.30 Uhr Rehasport Anti-Osteoporosetraining

Kursinhalte sind gezielte Bewegung zur Kräftigung, Koordination, Entspannung und Ernährungstipps, wie auch ein Unfallvermeidungstraining. Anmeldung nicht nötig, Einstieg jederzeit möglich.

Jeden Donnerstag, um 19.30 Uhr ebenfalls wieder Yoga für Energie und Wohlbefinden

Anmeldung nicht nötig, Einstieg jederzeit möglich. Yoga hilft, sich rundum wohl zu fühlen und zeigt den Weg zu einem längeren, vitaleren Leben. Es fördert die Beweglichkeit der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke, macht die Wirbelsäule elastischer und lehrt tiefes, kontrolliertes Atmen.

Freitag:

Jeden Freitag um 8.30 Uhr Fit for fit (Herz-Kreislauf-Training)

Die *Aktive Fitnessgymnastik* sorgt für jede Menge Spaß mit unterschiedlichsten Trainingsgeräten, wie z.B. den neuen TOGU Brasils. Bei diesem Training werdet ihr viele verschiedene Trainingsarten kennenlernen. Angefangen beim Boxilates, über Trainingsstunden mit Elementen aus dem Capoeira mit brasilianischer Musik bis hin zu

Ganzkörpertraining mit speziellen Übungen für die core-Muskulatur.

Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit sind nur einige Erfolge dieses Trainings.

Mal langsamer, mal flott werden diese Übungsstunden ihrer Fitness guttun.

Jeden Freitag findet jeweils um 18.00 Uhr wöchentlich ein funktionelles Rückentraining,

im Rahmen des **Rehasport** für Männer und Frauen mit Schwerpunkt Rückengymnastik statt. Mit diesem Kurs wird eine funktionelle Gymnastik für alle Personen angeboten. Haltungsschwächen und Rückenbeschwerden werden ausgeglichen, gelindert und vorgebeugt, Anmeldung nicht nötig, Einstieg jederzeit möglich.

Freitags, um 18.30 Uhr, Muskelaufbautraining BBP/MaxxF-Methode 10 Abende

Alle wichtigen Muskeln des Körpers werden dabei gefordert und geformt. Die Übungen sind genau zusammen gestellt und in allen Details aufeinander abgestimmt. So können sie erreichen: einen höchst effektiven Muskelaufbau, in kürzerer Zeit eine Gesamtkörperstraffung, gezielte Formung der Muskelpartien, Verlust von überflüssigem Gewicht, Stärkung der Rückenmuskulatur, Kraft für den Alltag und Verbesserung des allgemeinen Wohlempfindens. **Anmeldung 09942 / 8293**

Samstag um 19.00 Uhr: Hau-Ruck für Fortgeschrittene, wöchentlich

Kampfsportorientiertes Fitnesstraining.

Rehasport: fragen Sie Ihren Hausarzt!

Fasten zur Herbst-Winterzeit

November 2014, bitte Presse beachten!

Dauer 9 Tage

Der Kneippverein Viechtach hat das Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ = Sicherheit für guten Präventionssport, dadurch übernehmen verschiedene Krankenkassen die Kursgebühr ganz oder teilweise!

Die Kurse finden statt in Verbindung mit der VHS in Regen, AOK, DAK, Barmer, Faber castell und anderen Krankenkassen.

**Weitere Informationen und Anmeldungen bei Anna Baur, Linprunstr. 7,
Leder- und Schirmwaren, 94234 Viechtach, 09942 / 8293.**

Außerdem bitte immer die Vereinsnachrichten in der Tagespresse beachten! Sämtliche Angebote natürlich auch für Nichtmitglieder,

Mitglieder erhalten Ermäßigung !

Die Übungsstunden finden in den Kneipp-Übungsräumen im Hotel Schmaus statt, Zugang über den Hof, sowie im Hallenbad im Hotel Schmaus und im

Hallenbad Schulzentrum!

Änderungen vorbehalten!