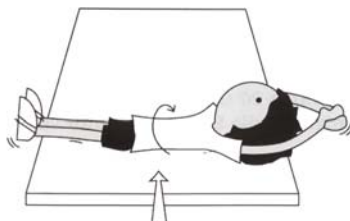


## Der TV Roringen bietet ab September 2008 folgende Kurse im Gesundheitssport an :



- **Ski / Fitnessgymnastik**
  - **Gesund mit Pilates**
- (Kursinhalte werden auf der Rückseite noch detailliert aufgeführt.)

Als fester Termin ist hierfür immer Mittwochs im Dorfgemeinschaftshaus von 19.00 - 20.00 Uhr und 20.15 - 21.15 Uhr vorgesehen.

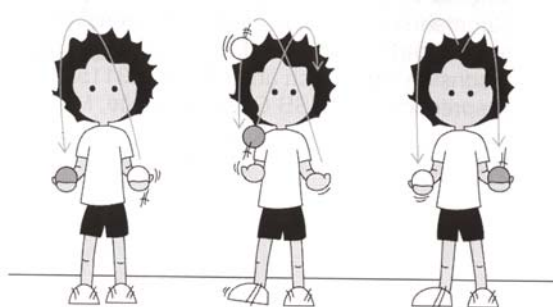
Die 2 angebotenen Kurse können für jeweils **12 Abende a´ 60 min. ab Mittwoch, den 3. September 2008** durchgeführt werden. (Ein 13. Abend wird kostenlos angehängt !)

Mindestteilnehmerzahl pro Kurs sind 12 Personen (es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen). Wenn Sie sich für beide Kurse interessieren, können Sie sich auch mehrmals in die Teilnehmerliste eintragen (mit dem Vermerk, welche Reihenfolge sie bevorzugen).

Kosten pro Kurs und Teilnehmer sind :

Für Vereinsmitglieder	18,- Euro
Für Nichtmitglieder	36,- Euro

**Eine Vereinszugehörigkeit ist für die ausgeschriebenen Kurse nicht notwendig.**  
Info´s sowie Anmeldung bei Silke Michel, (Fach-Übungsleiter Prävention und Reha Herz- u. Wirbelsäulensport), Tel. 0551-50065200.



# Kursbeschreibungen

## **Ski / Fitnessgymnastik : (Cardiofit)**

Jede Kursstunde beginnt mit einem Warm-up (Aufwärmen) um das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen.

In diesem Kurs wird ebenfalls Funktionsgymnastik angeboten, die sich speziell um die Kräftigung der beim Skifahren besonders beanspruchten Muskulatur dreht. Die einzelnen Muskelpartien werden gezielt gekräftigt. Die Rumpfmuskulatur sowie die tiefliegenden Rücken- u. Bauchmuskeln kommen auch nicht zu kurz.

Sturzprophylaxe ist ebenfalls fester Bestandteil jeder Stunde.

## **Gesund mit Pilates : (Rückenfit)**

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt, den Körper zu kräftigen und zu dehnen sowie dabei die richtige Ausrichtung und Balance zu finden. Der Schwerpunkt des Trainings liegt im sog. „Powerhouse“, damit sind die tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskeln gemeint.

Für Pilates gehört Denken und Trainieren zusammen. Seine Leitthese :  
„Es ist der Geist, der den Körper formt.“

Langsame und kontrollierte Bewegungsabläufe sowie bestimmte Atemtechniken führen dem Körper Energie zu. Haltungprobleme werden verbessert, Körperbewusstsein entwickelt und die Funktionalität des Körpers erhöht.

Dieser Kurs ist ein reines Matwork (Mattenprogramm) mit ruhiger Musik und intensivem Beckenbodentraining. Hilfsmittel in diesem Kurs ist immer wieder der Pilates-Ball, den man sehr unterschiedlich in die Übungen mit einbeziehen kann.

Neueinsteiger, die sich unter diesen Kursen noch nicht allzu viel vorstellen können, sind gerne zum Kennenlernen eingeladen und können einmal in die Stunde „reinschnuppern“.

**Für beide Kurse gibt es Bonuspunkte bei den Krankenkassen. Für beide Kurse liegt die Anerkennung von einigen gesetzlichen Krankenkassen (wie z. B. AOK, BEK, DAK, IKK, Techniker KK, versch. BKK und GEK ) vor – Informationen hierzu über Kostenerstattungen bei Silke Michel, Tel. 50065200.**