

# Stundenplan Gesundheitskurse teamY / Januar - März 2018

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag  |
|--|--|--|--|--|
| 08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03. | 09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03. | 10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03. | 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02., 15.02., 22.02., 01.03., 08.03., 15.03. | 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03. |

Rückerstattung von 80% der Kursgebühren für alle Präventionskurse **[P]** möglich, spricht teamY an! Indoor Cycling ist kein Präventionsprogramm!

| 16:00 |                            |                  |                  |                     |                              |  |  |                            |
|-------|----------------------------|------------------|------------------|---------------------|------------------------------|--|--|----------------------------|
| 16:15 |                            |                  |                  |                     |                              |  |  |                            |
| 16:30 |                            |                  |                  |                     |                              |  |  |                            |
| 16:45 | Trainingsraum Coebad       |                  |                  | Sportschloss Velen  |                              |  |  | SG Tanzstudio              |
| 17:00 | 17:00                      |                  |                  | Stadtwerke Coe      | 17:00                        |  |  | 16:30                      |
| 17:15 | Indoor Cycling             |                  |                  | 17:15               | Yoga                         |  |  | [P] Rücken-Training        |
| 17:30 | 17:30                      |                  |                  | [P] Rücken-Training | 18:00                        |  |  | 17:30                      |
| 17:45 | 18:00                      |                  |                  | 18:15               | 18:00                        |  |  | 17:30                      |
| 18:00 | Trainingsraum Coebad       |                  |                  | Stadtwerke Coe      | Indoor Cycling Trainingsraum |  |  | [P] Y-letics für Jedermann |
| 18:15 | 18:15                      |                  |                  | 18:30               | 19:00                        |  |  | 18:30                      |
| 18:30 | [P] Y-letics für Jedermann | Borkener Str. 66 | Variohalle       | [P] Pilates         | 19:00                        |  |  | [P] Y-letics für Jedermann |
| 18:45 | 19:15                      | 19:00            | 19:00            | 19:30               | Indoor Cycling Trainingsraum |  |  | 18:30                      |
| 19:00 | 19:15                      | [P] Esserwissen  | [P] Aqua-Fitness |                     |                              |  |  |                            |
| 19:15 | Trainingsraum Coebad       |                  |                  |                     |                              |  |  | 17:45                      |
| 19:30 | 19:30                      |                  |                  |                     |                              |  |  | Indoor Cycling             |
| 19:45 | [P] Y-letics für Jedermann |                  |                  |                     |                              |  |  | 18:45                      |
| 20:00 | 20:30                      |                  |                  |                     |                              |  |  | 18:45                      |
| 20:15 | 20:00                      |                  |                  |                     |                              |  |  | Indoor Cycling             |
| 20:30 | 20:30                      |                  |                  |                     |                              |  |  | 19:45                      |
| 20:45 |                            |                  |                  |                     |                              |  |  |                            |
| 21:00 |                            |                  |                  |                     |                              |  |  |                            |
|       | Montag                     |                  |                  | Dienstag            |                              |  |  | Donnerstag                 |
|       |                            |                  |                  |                     |                              |  |  | Freitag                    |

|   |
|---|
| <b>Erweiterter Stundenplan - Termine nach Absprache</b> |
|   |
| Seminar - Rauchfrei                                     |
| Gesundheits-Check                                       |
| indiv. Ernährungsberatung im 1:1-Gespräch               |
| Workshop - Selbstverteidigung                           |
| Leistungsdiagnostik                                     |

**Anmeldungen ab sofort bis spätestens 15.12.2017  
Erst die Überweisung der Kursgebühr gilt als Anmeldebestätigung!**

Mehr Informationen unter:  
[www.gesundheitskurse-coesfeld.de](http://www.gesundheitskurse-coesfeld.de)  
 E-Mail: [gesundheitskurse-coesfeld@team-Y.de](mailto:gesundheitskurse-coesfeld@team-Y.de)  
 Tel.: 02541/ 8 46 40 40



Stand 03.11.2017  
Änderungen vorbehalten

## Stundenplan **Gesundheitskurse** - Maßnahmenblock MB1\_2018 (Januar bis März 2018)

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <b>Indoor Cycling</b>                | Das Indoor Cycling (auch "Spinning" genannt) bietet allen bewegungsbegeisterten Einsteigern, wie auch Trainierten von der ersten Einheit an ein abwechslungsreiches und intensives Ausdauerprogramm auf feststehenden Rädern. Gefahren wird dabei im Rhythmus zu motivierender Musik.  |
| <b>Y-letics/ Crossfitness</b>        | Neben der Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems stehen bei diesem Training vor allem die Verbesserung der Koordination und der Oberkörpermuskulatur im Vordergrund. Dazu reicht häufig das eigene Körpergewicht, Kleingeräte runden das Programm ab. Y-letics ist überall möglich und wird, wenn möglich, auch draußen in der Natur durchgeführt.  |
| <b>Aqua Fitness</b>                  | Aqua Fitness ist sowohl ein Herz-Kreislauftraining, als auch ein Training für die gesamte Muskulatur. Durch die Auftriebskraft im Wasser erscheint das Körpergewicht geringer, Bewegungen im Wasser fallen leichter. Das Training findet im "Coebad" statt, eine Schwimmfähigkeit ist nicht erforderlich!  |
| <b>Yoga</b>                          | Das Yoga-Training hat einen ganzheitlichen Effekt auf Körper und Geist. Es wird sowohl die Mobilität, Kraft und Koordination verbessert, als auch die Konzentration und Leistungsfähigkeit. Regelmäßiges Training schafft einen guten Ausgleich zu den Belastungen bei der Arbeit und in der Freizeit.   |
| <b>Rückentraining</b>                | Das "klassische" Rückentraining stärkt den Rücken, Schultern und Nacken und beinhaltet neben den Kräftigungsübungen Dehn- und Spannungselemente. In den Kleingruppentrainings kann auf die individuellen Beschwerden gezielt eingegangen werden. Das Training hilft sowohl in der Vorsorge, unterstützt aber auch bei akuten Beschwerden.  |
| <b>Pilates</b>                       | Pilates beansprucht v.a. die kleineren, tiefer liegenden und zur Abschwächung neigenden Muskelgruppen. Es ist ein Ganzkörpertraining, jedoch stärkt es durch seine Vielzahl an Übungen besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur sowie den Beckenboden. Ideal für Personen mit Beschwerden im unteren Wirbelsäulenbereich, als auch als ergänzendes Training für ambitionierte Läufer und Radfahrer. |
| <b>Esserwissen</b>                   | Im Seminar Esserwissen wird vermittelt, wie eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Alltag möglich ist. Neben theoretischer Wissensvermittlung wird Erlerntes an praktischen Beispielen geübt und verinnerlicht. Esserwissen ist für ernährungsinteressierte Personen mit und ohne Vorwissen geeignet.   |
| <b>Entspannungstraining</b>          | In diesem Kurs werden verschiedenste Entspannungsmethoden wie z.B. Yoga, Autogens Training oder PMR vorgestellt, durchgeführt und erlernt. Ziel dieses Kurses ist es, die für sich geeignetste Methode zur Entspannung herauszufinden und im Alltag anzuwenden.  |
| <b>Seminar - Rauchfrei</b>           | Fast jeder Raucher hat sich bereits mit dem Gedanken beschäftigt, aufzuhören. Eine erfolgreiche Methode der Rauchentwöhnung ist das Coaching. Im Coaching unterstützen wir Sie vor, während und nach dem Rauchstopp. Die Dauer und der Inhalt des Coachings können ganz individuell gestaltet werden. Was spricht also noch gegen einen Rauchstopp?  |
| <b>Workshop - Selbstverteidigung</b> | Sollten die Vermeidungs- und Lösungsstrategien der Gewaltprävention nicht mehr weiter helfen, bleibt oft nur noch der Weg der Selbstverteidigung, um sich gegen einen Übergriff zu wehren. Das Befreien aus Griffen und Umklammerungen stellt dabei den praktischen Schwerpunkt dieses Workshops dar.  |
| <b>Gesundheits-Check</b>             | Der Gesundheits-Check beinhaltet die Analyse der Körperzusammensetzung und des Herzkreislaufsystems mit anschließender Empfehlungen.   |
| <b>Leistungsdiagnostik</b>           | Analyse und Beratung anhand eines Fahrradergometers. Gemessen wird die Leistung in Watt/ kg Körpergewicht anhand eines sog. PWC-Stufentest. Die Ergebnisse ermöglichen eine verbesserte Planung eines zielgerichteten Bewegungsprogrammes.   |

**Merke: Erst die Überweisung der Kursgebühr gilt als verbindliche Anmeldebestätigung!**

**teamY:**

IBAN: DE32401545300035096213

Verwendungszweck: Privat + „Name“