

STUNDENPLAN Gesundheitskurse teamY / Juli - Oktober 2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
31.07., 07.08., 14.08., 21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10.	25.07., 01.08., 08.08., 15.08., 22.08., 29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09.	02.08., 09.08., 16.08., 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09., 04.10.	27.07., 03.08., 17.08., 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09., 28.09., 05.10.	28.07., 04.08., 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 22.09., 29.09., 06.10.

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	Kreuzweg (bei Westfleisch)					SG Tanzstudio		
17:00	17:00	17:00	17:00			16:30			
17:15	Indoor Cycling	[P] Nordic Walking	[P] Laufftreff			[P] Rücken-Training			
17:30				Stadtwerke Coe			17:30		
17:45	18:00	18:00	18:00	[P] Rücken-Training			17:30		
18:00	Trainingsraum Coebad				18:15			ZUMBA ***	
18:15	18:15				18:15	Trainingsraum Coebad	18:30		
18:30	[P] Y-letics				Stadtwerke Coe	Trainingsraum Coebad			
18:45	für Jedermann				18:30	18:30			
19:00	19:15				[P] Pilates	Indoor Cycling			
19:15					19:30	19:30			
19:30	Trainingsraum Coebad						Borkener Str. 66		
19:45	19:45						19:00		
20:00	[P] Y-letics						[P] Esserwissen		
20:15	für Jedermann						20:00		
20:30	20:45								
20:45									
21:00									
	Montag			Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	
								Freitag	

*** Zumba startet ab dem 07.09.2017 (5 Einheiten)

Neue Buchungsoption:

Start in KW30/31

1. Variante = 10-Wochen-Kurs Indoor Cycling oder [P]räventionskurs --> Kursgebühr 75,- € bzw. 109,- €

Start in KW36/37

2. Variante = 5-Wochen-Kurs Indoor Cycling oder Präventionskurs --> Kursgebühr 45,- € bzw. 60,- €

NEU

Anmeldungen ab sofort -

bis spätestens 07.07.2017

→ Eine genauere Beschreibung der Kursinhalte findet ihr auf der Rückseite dieses Stundenplans!

Kontakt teamY

Tel.: 02541 - 8464040

E-Mail: gesundheitskurse-coesfeld@team-Y.de

Homepage: www.gesundheitskurse-coesfeld.de

Stand: 24.05.2017
Änderungen vorbehalten

Stundenplan **Gesundheitskurse** - Maßnahmenblock Sommerblock_2017 (Juli bis Oktober 2017)

Esserwissen	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.
Nordic Walking	Nordic Walking ist ein Gruppentraining, welches sowohl für untrainierte Einsteiger, als auch für ambitionierte Ausdauersportler geeignet ist. Neben dem eigentlichen Ganzkörper- und Ausdauertraining bietet sich das Nordic Walking an, die richtige Lauf-Technik zu erlernen.
Lauftraining/ Jogging	Das Lauftraining ist ein Gruppentraining, welches sowohl für untrainierte Einsteiger, als auch für ambitionierte Ausdauersportler geeignet ist. Zum Lauftraining gehört immer auch ein angemessenes Warmlaufen: das sog. Lauf-ABC. Eine Video-Analyse hilft beim Erlernen der richtigen Lauftechnik.
Y-letics/ Crossfitness	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.
Indoor Cycling	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.
Aqua Fitness	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!
Pilates	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.
Rückentraining	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.
ZUMBA	Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Zumba arbeitet dabei jedoch nicht mit dem Auszählen von Takten, sondern folgt dem Fluss der Musik. Im Gegensatz zum klassischen Aerobic gibt es bei Zumba keinen pausenlos durchgehenden Beat und die Bewegungen sind nicht standardisiert. Das Wichtigste beim Zumba ist, Spaß an der Bewegung zu haben.
Gesundheitscheck	Der Gesundheitscheck beinhaltet die Analyse der Körperzusammensetzung und des Herzkreislaufsystems mit anschließenden Empfehlungen.
Leistungsdiagnostik	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“