

Neue Kurse im KTB

ab September 2020!



Nordic Walking Di 17-18 Uhr mit Martina Treffen vorm Vereinsheim

Nordic Walking für Einsteiger und Geübte. Fitness- und gesundheitsorientiertes Training mit Nordic-Walking Stöcken. Geeignet für alle Altersstufen und Fitnesslevel.

Laufen für Anfänger Do 17-18 Uhr mit Martina & Sven Treffen vorm Vereinsheim

Du bist Anfänger und nimmst dir schon seit Langem vor, mit dem Laufen zu starten? Oder willst nach längerer Pause wieder mit leichtem Dauerlauf beginnen? Dann bist du hier genau richtig! Ziel: 5,3km beim Kiellauf!

Salsa Aerobic Di. 18-19 Uhr mit Alina im Vereinsheim

Salsa Aerobic kombiniert lateinamerikanische Rhythmen, Schritte aus den Bereichen des lateinamerikanischen Tanzes mit dem Aufbau einer Aerobiceinheit! Die Bewegungen sind fließend, sexy und tänzerisch. Der Aufbau ist so gestaltet, dass eine Choreografie mit der Stunde beendet wird. Jedes Level wird angesprochen und auch Tanzunerfahrene kommen ohne Knoten in den Füßen aus der Stunde. Die einzigen Voraussetzungen sind, die Musikrichtung zu mögen und Lust an tänzerischem Herz-Kreislauftraining.

Move & Fun Mi 18:30-19:30 Uhr mit Lea in der Gelehrtenhalle

Du hast Lust, Dich zu bewegen und möchtest dabei einfach Spaß haben? Dann bist Du hier richtig. Bewegung kann unfassbar vielfältig sein - vom Sportspiel, über Indiaca, Schwungtuch, Bockspringen, und vielem mehr hin zu kleinen Tänzen und anderen kreativen Ideen. Die Gruppe richtet sich vorwiegend an Erwachsene mit Bewegungslust und ist offen für alle ab 11 Jahren.

RückenPower Mi 18:15-19:15 Uhr mit Roman im Vereinsheim **ab Okt. 20!**

In diesem Kurs trainierst du gezielt die Muskulatur der Körpermitte, um dich fit für den Alltag zu machen und Schmerzen zu vermeiden! Mit der Verbindung aus Koordinations- & Ganzkörperübungen stärkst du die tiefer liegende Muskulatur von Bauch und Rücken.

Health & Stretch Do 18:00-19:00 Uhr mit Nils im Vereinsheim

H & S ist ein speziell entwickeltes Programm zur gezielten Dehnung & Mobilisierung von verkürzten Muskelgruppen. Es ist besonders für Sportler und Menschen geeignet, die durch einseitige berufliche, alltägliche oder sportliche Tätigkeiten verkürzte Muskeln vorweisen. Es kann zu gesteigertem Wohlbefinden, Reduzierung von körperlichen Einschränkungen/Schmerzen und erhöhter Leistungsfähigkeit führen.

Funcional Fitness Do 19:00-20:00 Uhr mit Nils in der Gelehrtenhalle

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

Sanftes Yoga Fr 11:00-12:00 Uhr mit Manuela im Vereinsheim

Sanftes Yoga ist für alle Alters- und Könnensstufen. Die Asanas (Körperübungen) werden je nach körperlicher Verfassung im Stand, im Liegen, als auch auf dem Stuhl ausgeführt. Abgerundet wird jede Stunde mit Atemübungen und einer Entspannung.

Freie Selbstverteidigung Fr 19:30-21:00 Uhr mit René i.d. Hardenberghalle oben

Du lernst dich über einfache Übungen sicher und selbstbewußt zu fühlen, dich selbst zu behaupten und lernst einfache Selbstverteidigungstechniken. Die Techniken werden ohne Hilfsmittel erlernt. Auf das Gruppengefühl und der Respekt mit Mitmenschen gegenüber wird viel Wert gelegt.

Skigymnastik Sa 10:00-11:00 Uhr mit Nils in der Hardenberghalle oben **ab Okt.20**

Skigymnastik ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Ausdauer des gesamten Körpers.