

# Fitness & Gesundheit beim ASV Eppelheim

## **Sport & Gesundheit 50+ (Frauen)**

Montag 18.15-19.15 Uhr Rudolf-Wild-Sporthalle

## **Bauch-Beine-Po (Frauen)**

Montag 19.30- 20.30 Uhr Rudolf-Wild-Sporthalle



GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

## **Yin Yoga (Kurs)**

Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr Capri-Sonne-Sportcenter Gymnastikraum

Entspannung mit Yin Yoga. Die überwiegend passiven Haltungen werden ohne bzw. mit sehr geringer Muskelanspannung ausgeführt. Durch langsame Dehnungsübungen kann die Flexibilität des Körpers und der Faszien erhöht und Anspannungen gelindert werden.

## **Hatha Yoga (gemischt)**

Mittwoch 19.30 - 20.30 Uhr Sporthalle J.-v.-Liebig-Str. (ehemalige Kegelhalle)

Diese Stunde ist ein perfekter Ausgleich zu anderen Sportarten, wie z.B. Radfahren, Laufen, Schwimmen, Kraftsport... Beim Fitness Yoga werden Kraft und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert. Der Geist wird entschleunigt und das Körperbewusstsein verbessert. Klassische Yogaübungen aus dem Hatha-Yoga (Asanas) stärken die Muskulatur und bauen sie auf. Bewegung, Anspannung und Ruhe und Entspannung wechseln sich ab. Der ganze Körper wird durch Yogaübungen gedehnt und gelockert, so dass Blockaden und Anspannungen gelöst werden können. Unterstützt werden die Übungen durch ein kontrolliertes Atmen, das bewirkt, dass die Dehnungsübungen intensiviert werden und der Sauerstoffgehalt im Körper verbessert wird.

Am Ende der Stunde bringt eine Tiefenentspannung Körper und Geist zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Die Stunde ist auch für Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse geeignet

## **Functional Fitness (gemischt)**

Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr Sporthalle J.-v.-Liebig-Str. (ehemalige Kegelhalle)

Forderndes Ganzkörpertraining, bei dem komplexe Bewegungen im Fokus stehen. Dieses Training wird mit und ohne Zusatzgeräte absolviert und verbessert die Stabilität, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit im Alltag und beim Sport. Für alle, die ihre Fitness verbessern wollen.

## **Body & Mind (gemischt)**

Donnerstag 9.15 - 10.15 Uhr Capri-Sonne-Sportcenter Gymnastikraum

Ziel dieser Stunde ist es sowohl die Muskulatur zu kräftigen und die Fettverbrennung anzuregen, als auch die Beweglichkeit, Koordination und Balance zu trainieren und ein Gefühl für den eigenen Körper zu bekommen.

Die Stunde beginnt mit leichten Aufwärmübungen. Danach folgen Übungen zur Kräftigung einzelner Muskelgruppen und Anregung der Fettverbrennung. Die Übungen des Body Workouts stammen aus dem klassischen „Bauch-Beine-Po-Workout“ und werden mit Poweryoga kombiniert. Das Poweryoga ist eine dynamische und intensive Form des Yogas. Durch gezielte, dynamische Übungen, welche durch die Atmung unterstützt werden, entsteht Widerstandskraft, Ausdauer und Vitalität.

Nach dem dynamischen Teil der Stunde folgt nun der statische Teil. Hier wird durch Asanas (Grundpositionen) aus dem Hatha Yoga die ganze Aufmerksamkeit auf den Körper gerichtet um ihn zu dehnen und zu entspannen. Das Dehnen stellt ebenfalls einen wichtigen Teil der

Stunde dar, da eine Verbesserung der Beweglichkeit auch als Vorbeugung gegen fortschreitende Beweglichkeitseinschränkungen dient und bestehende Einschränkungen verbessert werden. Um die Stunde nun perfekt abzurunden gibt es zum Abschluß noch 15 Min. Entspannung in Form von Autogenem Training oder Phantasiereisen. Diese Übungsstunde richtet sich an Teilnehmer jeden Alters und Geschlechts. Das Geheimnis liegt in der Balance von Ruhe und Dynamik, Power und Sensibilität, Kontrolle und Loslassen. Bei regelmäßigem Training entwickelt sich schnell ein Gefühl für den Körper. Seele, Geist und Körper werden in Einklang gebracht.