

Line Dance

Perfekt für

Jung bis Alt – **Line Dance** kann daher jeder tanzen. Genauso vielfältig ist auch die Musik im **Line Dance**. Am üblichsten ist Country- und Pop-Musik, aber auch von Irish- bis Tanzmusik.

So funktioniert's

Line Dance ist eine eigenständige **Tanzform, die keinen Tanzpartner erfordert**, und bei der die Tänzer als **Einzelpersonen in gemischten Reihen (Line)** vor- und nebeneinander tanzen. Dabei werden genau festgelegte, sich wiederholende Schrittfolgen von jedem Tänzer synchron in der Gruppe getanzt. Hat man bestimmte, grundlegende Schritte einmal erlernt, so kann man sich auch gut in neue Tänze einfinden, da diese Schritte dann in vielen weiteren Tänzen Anwendung finden. Einfache Tänze kommen mit **Schrittfolgen** von nur 16 Schritten aus, **die sich bis zum Ende des Liedes stetig wiederholen**, aber natürlich gibt es auch Herausforderungen mit 64 oder mehr Schritten. Mit ein wenig Routine kann man einfache Tänze recht schnell erlernen

Vorteile

Line Dance verbindet Sport mit Spaß und ist deshalb ein Ganzkörpertraining. Neben dem Tanzen, dem körperlichen Workout, trainieren wir durch das Erlernen und Wiederholen neuer Choreografien auch unser Gedächtnis. Außerdem bringt das **Line Dance** Training viele gesundheitliche Vorteile mit sich!

- Herz- und Kreislauftraining stärkt die Lunge
- fördert das Gleichgewicht und die Koordination
- erfordert Kraft und trainiert somit viele Muskeln
- Verbessert die Körperhaltung

Yoga

Perfekt für

Alle, von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter. Yoga ist eine "Sammlung" von Praktiken, deren Schwerpunkt sich in Körperübungen (Asanas) sowie Meditation, Atemübungen und Mantras begründet. Es ist ein sehr vielfältiges Repertoire das für jeden etwas zu bieten hat.

So funktioniert's

Als grundlegende Merkmale schließt die Sportart die Körperhaltung, Atmung und Meditation mit in ihren Bereich ein. Durch diese einzigartige Kombination wird dafür gesorgt, dass die Abstimmung verbessert wird. Ein wesentliches Ziel ist die Vereinheitlichung von Körper und Geist. Es mag ein wenig philosophisch klingen, jedoch sollten Sie diese Verbindung nicht unterschätzen. Der Geist kann ohne einen gesunden Körper keine herausragenden Leistungen zeigen. Auch umgekehrt ergeben sich Probleme, wenn Ihr Gehirn seine Leistungskapazität nicht abrufen kann.

Vorteile

Yoga hat wissenschaftlich nachgewiesene positive Effekte auf die körperliche und geistige Gesundheit. Yoga lindert Stress, Depression, Schlafstörungen, Angststörungen, Migräne, Rückenschmerzen und Durchblutungsstörungen.

7 GRÜNDE UM SPORT ZU TREIBEN:



Wohlbefinden

Wer sich bewegt, der fühlt sich wohler.

Gute Laune

Bewegung in der Gruppe macht Freude.

Stoffwechsel ankurbeln

Regelmäßige körperliche Bewegung erhöht den Energieverbrauch langfristig.

Besseres Immunsystem

Sport härtet ab – Wer sich regelmäßig bewegt, ist weniger anfällig für Infektionskrankheiten wie Grippe und Erkältung.

Muskelaufbau, Kondition, klarer Kopf

Wer Sport treibt, der sorgt für eine bessere Durchblutung, auch im Gehirn. Und damit steigt die Denkleistung.

Wir wirken aktiv bei der Gestaltung der „Stienitzfesttage“ mit und gestalten gemeinsam Ausflüge, z.B. im Rahmen einer Weihnachtsfeier oder eines Sommerfestes.

Wir helfen beim Frühjahrsputz in unserer Gemeinde und beteiligen uns an der Mitgestaltung des Sommerfestes des HSV 90 e.V.

Zu unserem Verein gehören die Sektionen Frauensport, Handball und Fußball.

Mitglieder werden bei uns ab dem 17. Lebensjahr aufgenommen und werden zum Teil durch ausgebildete Trainer betreut.



SEKTION FRAUENSPORT

Rückenschule, Tae-Bo, Bauch/Beine/Po-Training, Kardiologie-Sport, Zumba, Yoga, Hula Hoop, Line Dance

Neben leichten Sportsachen benötigst Du ein Handtuch und Wasser. Geräte und Motivation stellen wir Trainer.



Die ersten 3 Stunden können geschnuppert werden.



Trainingszeiten

Montag's/Mittwoch's/Freitag's

19.00 bis 20.00 Uhr

Turnhalle Hennickendorf

Ansprechpartner:

Mandy Meyer: 0174-1972972

Inge Henkel: 0175-4839802

e-mail: hsv90frauensport@web.de

Bauch, Beine, Po

Perfekt für

jeden, der sich gerne in der Gruppe auspowert. Aber auch Fitnessneulinge profitieren von den leicht zu imitierenden Bewegungen und dem Schwung der Gruppe. Die Übungen kann jeder in seiner **individuellen Intensität** durchführen und die Trainer geben stets Hilfestellung und Erläuterungen. Kurze Entspannungs – und Trinkpausen gehören genauso dazu, wie ein abschließendes Stretching.

So funktioniert's

Wie der Name des Kurses es bereits verrät, wird in diesem einstündigen Workout besonders die **Gesäß-, Bein- und Bauchmuskulatur** beansprucht. Die Übungen werden temporeich und intensiv zu schneller, motivierender Musik absolviert. Rasche Schrittfolgen am Steppbrett und unterschiedliche Bewegungskombinationen sorgen für ein abwechslungsreiches **Uptempo Workout**, welches Ausdauer, Kraft und Körperkoordination trainiert. Auch der Fettstoffwechsel wird durch dieses Training optimal in Schwung gebracht.

Vorteile

Die Figur wird in Form gebracht. Das Training sorgt für einen straffen Körper, Definition der Muskelgruppen, eine gute Körperhaltung (Stärkung der Gesamtkörperkoordination) und eine selbstbewusste Ausstrahlung.

Rückenschule

Perfekt für

Menschen, die sich wenig bewegen, die schon Rückenschmerzen hatten, da Rückenschmerzen den stärksten Prädiktor darstellen, wieder Rückenschmerzen zu bekommen, falsche Belastung, Personen mit chronischen Rückenschmerzen

So funktioniert's

Ziel ist, die relevanten **Muskelgruppen** zu stärken und so die **Wirbelsäule** zu entlasten, da die Muskulatur mit zunehmendem Alter als Stütze der Wirbelsäule immer wichtiger wird.

Ziel ist es, zum einen **rückengerechtes Verhalten** zu vermitteln und zum anderen durch unterschiedliche **Übungen Bauch- und Rückenmuskulatur** zu stärken sowie Konzepte zur Entspannung zu liefern. Mit unterschiedlichen Kraft- und Beweglichkeitsübungen werden Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert. Verkürzte Muskulatur, die für den Rücken Bedeutung hat, wird entsprechend gedehnt. Entspannungstechniken können das Programm erweitern.

Vorteile

Die Ansteuerung der Leitziele „Rückengesundheit fördern“ und „eine Chronifizierung vorbeugen“ erfolgt in Anlehnung an die Kernziele bewegungsbezogener Gesundheitsprogramme. Übungen zur Körperwahrnehmung, Übungen zur Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften, Übungen zur Haltung und Bewegung, Entspannungsmethoden und Strategien und Hinweise zur Verhaltens- und Verhältnisprävention

Zumba Gold®

Perfekt für

Aktive ältere Erwachsene, die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet.

So funktioniert's

Der Kurs enthält einfache **Zumba® Choreographien**, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Sei bereit, zu trainieren und dann mit neuer Kraft aus dem Kurs zu kommen.

Vorteile

Der Kurs enthält alle Fitness-Elemente: **Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training, Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht!**



Hula Hoop

Perfekt für

für Menschen, die nicht sonderlich sportlich oder beweglich sind.

So funktioniert's

Sorg für einen sicheren Stand mit leicht gebeugten Knien. Dabei können deine Füße entweder hüftbreit nebeneinander oder versetzt in Schrittstellung stehen. Kipp dein Becken leicht nach vorn, um ein Hohlkreuz zu vermeiden und den Beckenboden zu stärken. Bring Spannung in den Bauch. Die Spannung sollte das ganze Workout über gehalten werden – dabei das Atmen nicht vergessen. Achte von unten bis oben auf eine gerade Haltung. Gib dem Reifen Schwung und halte ihn dabei gerade. Um den Hula-Hoop-Reifen oben zu halten, bewegst du das Becken nach vorne und nach hinten oder von links nach rechts. Kreisbewegungen sind nicht nötig. Nimm die Arme entspannt auf Höhe des Oberkörpers, ohne die Schultern hochzuziehen.

Vorteile

super effektiv! Es ist ein Mix aus Pilates, Yoga, Tanz und Kraft. Beim Hulern wird vor allem die Körpermitte trainiert, also der Bauch und die Taille. Viele Frauen klagen deswegen auch über Muskelkater im Bauch. Das Gewebe wird durch die Massage nachhaltig gefestigt. Die Taille schrumpft. Aber auch Po, Beine und Rücken kommen dabei auf ihre Kosten. Hula Hoop Training verbessert die Körperhaltung. Die niedrige Pulsfrequenz ermöglicht eine effektive Kalorienverbrennung; der Stoffwechsel wird mächtig angekurbelt. Hula Hoop kann übrigens auch Verstopfungen vorbeugen und gleichzeitig die Verdauung verbessern

- Ausdauer und Kondition werden trainiert.
- Das Gewebe wird besser durchblutet und kann straffer werden.
- Koordination und Gleichgewichtssinn werden trainiert.
- Training von Bauch-, Bein-, Arm- und Gesäßmuskulatur.
- Der Beckenboden kann gestärkt werden. Hula-Hoop ist deswegen auch ein super Fitness-Tipp für die Zeit nach der Schwangerschaft.

Tae-Bo

Perfekt für

jeden, der körperlich fit werden und auf dynamische Weise ein paar Kampfsportbewegungen erlernen möchte.

So funktioniert's

Tae-Bo ist eine Mischung aus diversen Kampfsportarten wie Kickboxen, Karate und Taekwondo mit Aerobic und Elementen aus dem Boxsport. Eine Stunde killt bis zu 465 Kalorien pro Stunde und sorgt für superstraffe Arme.

Vorteile

Tae Bo verbessert die Fitness als auch die Ausdauer. Arme, Beine, Bauch und Rücken werden gestärkt. **Tae Bo** ist also ein Rundumtraining für den gesamten Körper. Es werden fast alle Muskelgruppen beansprucht, aber Kniegelenke und Ellenbogen geschont. Zudem sind die Frequenzen erhöht, sodass die Fettverbrennung angekurbelt wird. Gerade Menschen mit Übergewicht entscheiden sich daher gern für Tae Bo, um ein paar Kilogramm zu verlieren. Aber auch für gestresste Personen, die ihr eigenes Ich stärken möchten, kommt Tae Bo in Frage.

Kardiologie-Sport / Intervalltraining

Perfekt für

Breiten- und Leistungssportler oder **Frauen mit kardiovaskulären Risikofaktoren** (wie Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes, chronischer Stress) – für sie ist regelmäßiges körperliches Training eine zentrale Präventionsstrategie. Da die Trainingsintensität für den Erfolg eine zentrale Rolle spielt, ist es wichtig, die jeweilige körperliche Belastbarkeit zu kennen. Aber auch für alle anderen Frauen ☺.

So funktioniert's

Der Sport wird durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen (Intervalle) gekennzeichnet. Dabei werden die Erholungsphasen von der Dauer und Intensität so gestaltet, dass sich der Organismus nicht vollständig erholen kann. Durch die unvollständige Erholung wird ein starker Trainingsreiz gesetzt. Intervalltraining hat je nach Ausprägung das Ziel, die Kraftausdauer, die Schnelligkeitsausdauer, die Laktattoleranz, den Laktatabbau, die maximale Sauerstoffaufnahme oder auch das Tempogefühl (z.B. Wettkampftempo) zu verbessern.

Vorteile

Körperliche Bewegung hält fit: Regelmäßiges Training senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und nach dem Sport fühlt man sich einfach wohl. Strengt man sich körperlich an, schlägt das Herz häufiger und pumpt mehr Blut pro Minute in den Körper, um ihn ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen.
