

Blackroll®Moves

Blackroll®Moves ist ein ganzheitliches Bewegungsprogramm und umfasst einen Mix aus Fascientraining kombiniert mit effektiven Mobilitäts- und Stretching-übungen sowie hochintensiven Ganzkörperübungen

Cross Workout

Das Ziel von Cross Workout ist es, die Trainierenden in verschiedenen Fitnessdisziplinen ausgewogen zu entwickeln: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit. Cross Workout definiert Fitness als höhere Leistungsfähigkeit in all diesen Bereichen.

Fit 4 Drums

Eine Trommel, zwei Holzsticks und die Choreografie, wie man alles zusammenbringt: Das soll Sport sein? Du spielst eine „Bodrum“ und absolvierst gleichzeitig ein intensives Fitnesstraining. Du fühlst Dich wie ein Drummer, bewegst Dich wie ein Sportler.

Functional-Training

Beim Functional-Training werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert, um eine optimale Bewegungsqualität zu erreichen und die gesamte Körpermuskulatur zu stärken.

Langhantel Workout

Das Langhantel Workout ist die Überholspur auf dem Weg zu einem schlanken, straffen und gesunden Körper. Deutliche Körperfettreduktion, eine knackige Muskulatur, Kräftigung des Rückens und eine erhöhte Alltagslebensqualität, auch im Alter, sind nur einige der Trainingseffekte.

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Qi Gong

Langsame aber dennoch kraftvoll ausgeführte, meist spiralförmige Bewegungen stärken Bänder, Sehnen und Muskeln. Durch das Zusammenspiel von Atmung, Bewegung und Aufmerksamkeit kommt auch der Geist zur Ruhe. So wirkt Qi Gong positiv auf Herz und Kreislauf, stärkt das Immunsystem und aktiviert die Lebenskraft (chinesisch: Qi). *Hannelie Jestädt*

Yoga (der Achtsamkeit)

Wir lernen unsere Fähigkeiten kennen, unsere Möglichkeiten, aber auch unsere Begrenzungen. Yoga kann uns dazu dienen, dass wir achtsamer mit uns umgehen, unser Handeln überdenken und alte Muster, die uns schaden, loslassen. Yoga beschäftigt sich mit der Einheit von Körper, Seele und Geist.

Zumba

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen.

Tanz- und Gymnastikraum im Vitus Sportcenter			
Montag	20.15 Uhr	Zumba	ÜL: Katja Seberich
Mittwoch	10.15 Uhr	Strong by Zumba	
Freitag	17.30 Uhr	Zumba	
10 er-Karte		25 er-Karte	
60,00 € (6,00 €/Std.) Nicht-SC DJK-Mitglied		140,00 € (5,60 €/Std.) Nicht-SC DJK-Mitglied	
32,00 € (3,20 €/Std.) für SC DJK-Mitglied		70,00 € (2,80 €/Std.) für SC DJK-Mitglied	
15,00 € (1,50 €/Std.) Mitglied Abt. Tanzen		30,00 € (1,20 €/Std.) Mitglied - Abt. Tanzen	

Die nicht übertragbare Teilnehmerkarte (10er/25er) ist jeweils zur Übungsstunde (60 Min.) mitzubringen und wird von der Übungsleiterin entwertet.

Weitere Informationen in unserer Geschäftsstelle unter Tel. 02582/8642 oder info@scdjk.de

www.scdjk.de

SC DJK
Everswinkel
www.scdjk.de



Kursangebote
September - Dezember 2019

- Cross Workout
- Fit 4 Drums
- Langhantel-Workout
- Pilates
- Blackroll®Moves
- Qi Gong
- Yoga
- Functional Training
- Zumba