

## Kurs-Schnupperangebote

**Sonntag, 2. September, 13.00 – 17.00 Uhr**

Für alle Kurse im 2. Halbjahr 2018 bieten unsere Übungsleiterinnen die Möglichkeit zum Schnuppern!

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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*

## World-Jumping

Leider kann der World-Jumping-Kurs in dieser Kurs-Periode nicht angeboten werden. Wir bemühen uns, ab Januar 2019 einen neuen Kurs zu starten.

## Zumba

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen.

Tanz- und Gymnastikraum im Vitus Sportcenter			
Montag	11.15 Uhr	<b>Strong by Zumba</b>	ÜL: Katja Sebe rich
	20.15 Uhr		
Mittwoch	10.45 Uhr	<b>Zumba</b>	
Freitag	17.30 Uhr		
Samstag	16.00 Uhr	<b>Strong by Zumba</b>	
<b>10 er-Karte</b>		<b>25 er-Karte</b>	
60,00 € (6,00 €/Std)		140,00 € (5,60 €/Std.)	
Nicht-SC DJK-Mitglied		Nicht-SC DJK-Mitglied	
32,00 € (3,20 €/Std.)		70,00 € (2,80 €/Std.)	
für SC DJK-Mitglied		für SC DJK-Mitglied	
15,00 € (1,50 €/Std.)		30,00 € (1,20 €/Std.)	
Mitglied Abt. Tanzen		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@scdj.de](mailto:info@scdj.de)

**SC DJK  
Everswinkel**

[www.scdjk.de](http://www.scdjk.de)



**Kursangebote  
Sept. – Dez. 2018**

• Cross Workout

• Fit4Drums

• Pilates

• Langhantel Workout

• Qi Gong

• Yoga

• Zumba