



Wir Wachtberger vom 17. Juli 2009

Vielseitiges Kursangebot beim SSV Wachtberg 1975 e.V.

Nach den Sommerferien beginnt wieder ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Kursangebot beim SSV Wachtberg 1975 e.V. Unter dem Motto „Fit für den Winter“ finden wieder die neuen Kurse im Pilates, QiGong, Yogilates, JuJutsu, im Nordic Walking und in der Konditionsgymnastik statt.

Außerdem werden im Wachtbergbad Kurse im Eltern-Kind-Schwimmen und im **AquaGym** angeboten. Die Bandbreite der AquaGym-Kurse reicht von leichter Gymnastik bis Hanteltraining. Dieses Bewegungskonzept ist vielseitig, gesund und macht im Wasser doppelt Spaß. Durch die positiven Eigenschaften des Wassers, wie zum Beispiel den Auftrieb, wird ihr Körper leichter und somit der Bewegungsapparat entlastet. Durch den Wasserwiderstand werden ihre Muskeln auf sanfte Weise effektiv trainiert. Das AquaGym garantiert ein Training des gesamten Bewegungsapparates und ist von jedem Teilnehmer leicht erlernbar und durchzuführen.

Beim **Eltern-Kind-Schwimmen** werden die Kinder im Alter von 6 Monaten bis 4 Jahren in vier Kursen spielerisch an das Medium Wasser herangeführt, welches das spätere Schwimmenlernen effektiv vorbereitet. Außerdem unterstützt das Eltern-Kind-Schwimmen die gesunde Entwicklung der Kinder und stärkt die Beziehung zwischen Eltern und Kind.

Bei der **Konditionsgymnastik** handelt es sich um ein Zusatz- und Ausgleichstraining für alle Sportarten, die in der Turnhalle in Berkum durchgeführt wird. Sie dient als Verbesserung der Ausdauer und der Beweglichkeit durch Stretching. Dabei wird durch gezieltes Training die Bauch- und Rückenmuskulatur verbessert. Die Konditionsgymnastik soll die bestehende sportliche Grundkondition ergänzen.

Die **Pilates-Methode** ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Es ist auch zur Rehabilitation nach Unfällen geeignet. Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. **Qi Gong** heißt wörtlich übersetzt, das Arbeiten mit der Lebensenergie und ist eine jahrtausende alte Bewegungslehre aus China und fester Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. Ziel ist es, mit sanften Bewegungsabläufen in Verbindung mit der Atmung, die Lebensenergie Qi in unserem Meridiansystem in Fluss zu bringen und dadurch bestehende Blockaden zu lösen und eine innere Balance von Körper, Geist und Seele herzustellen.

Ju-Jutsu ist die moderne Selbstverteidigung aus der Praxis für die Praxis. Sie ist leicht erlernbar, vielseitig anwendbar und äußerst effektiv. „Ju“ bedeutet „sanft“, das heißt ausweichen, anpassen, nachgeben. „Jutsu“ bedeutet „Kunst“, Ju-Jutsu ist also die „Kunst, durch Ausweichen oder Nachgeben die Kraft des Angreifers zu nutzen und ihn damit zu besiegen.“ Über allen Verteidigungstechniken steht das ökonomische Prinzip, mit dem geringsten Aufwand die größtmögliche Wirksamkeit zu erzielen. Wirksamkeit heißt aber nicht Kraft oder Gewalt, sondern richtige Technikanwendung und -ausführung. So ist es auch Kleineren oder Schwächeren möglich sich gegen stärkere Angreifer erfolgreich zu verteidigen.

Beim **Yogilates** werden Elemente des Yoga mit denen des Pilates zu einem besonderen Workout für den Körper und die Seele verbunden. Beim Yoga geht es um das Erlangen eines inneren und äußeren Gleichgewichtes, um Platz im eigenen Körper zu schaffen und die Atmung mit der Bewegung zu kombinieren. Pilates legt ebenfalls Wert auf eine richtige Atemtechnik, aber auch auf Konzentration, Körperkontrolle und den natürlichen Bewegungsfluss, sowie das so genannte „Powerhouse.“ Es

umfasst die Muskeln des Bauches, des Beckens und des Rückens. Der Trendsport **Nordic Walking** ist leicht erlernbar und bietet ein sanftes Ganzkörpertraining mit maximalen Übungseffekten durch das Gehen/Walken mit speziellen Stöcken. Es ist gelenkschonend, muskelkräftigend, hoch kalorienverbrauchend und lindert Schmerzen bei Verspannungen. Nordic Walking ist unabhängig vom Geschlecht und Alter und geeignet für Sporteinsteiger und Wiedereinsteiger. Informationen über noch freie Plätze und alle Kurse des SSV Wachtberg 1975 e.V., sowie die weiteren Angebote des Vereins erhalten Sie über die Homepages www.ssv-wachtberg.de oder www.nwimssv-wachtberg.de, per Telefon unter 02225/7039447 oder 0228/2894843 oder per E-Mail unter info@ssv-wachtberg.de oder info@nwimssv-wachtberg.de.

[Zurück zur Übersicht](#)