

# „Fit durch den Winter“

Vielseitiges Kursangebot beim SSV Wachtberg 1975 e.V.

**Wachtberg.** Nach den Weihnachtsferien beginnt wieder ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Kursangebot beim SSV Wachtberg 1975 e.V. Unter dem Motto „Fit durch den Winter“ finden wieder die neuen Kurse im Aerobic, Walking, QiGong, Yogilates, 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-Schwim-

men werden die Kinder im Alter von sechs Monaten bis vier 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.

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.

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 kalorien-

verbrauchend und lindert Schmerzen bei Verspannungen. Nordic Walking ist unabhängig vom Geschlecht und Alter und geeignet für Sporteinsteiger und Wiedereinsteiger.

In Fitness-Studien wird das Walking als „nahezu perfekte Trainingsmöglichkeit“ beschrieben. Walking, also forciertes Gehen mit Armeinsatz, ist eine äußerst effektive und gesundheitsfördernde Sportart. Walking belastet den passiven Bewegungsapparat deutlich weniger als Laufen. Dadurch ist Walking besonders gut für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet. Beim Walking werden viele Kalorien verbraucht, ohne die Gelenke übermäßig zu belasten.

Walking stärkt das Immunsystem, kann hohen Blutdruck senken, kräftigt Muskeln und Gelenke. In der freien Natur und in einer Gruppe fördert es zudem den Stressabbau. Walking ist die natürlichste Art der Fortbewegung und verlangt keine spezielle Ausrüstung. Sie brauchen lediglich dem Wetter angepasste Kleidung, passendes Schuhwerk und gute

Laune. Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe für alle Altersklassen mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender und flotter Musik. Die Grundelemente des Aerobic fördern hauptsächlich die Kondition von Herz und Kreislauf und die Koordination von Armen und Beinen.

Die in einer Choreographie zusammengestellten Übungen sind eine Mischung aus klassischer Gymnastik und Tanz. Es wird Spaß machen, sich zu bewegen und dadurch seine Fitness zu verbessern, seine Beweglichkeit zu steigern, neue Energien zu sammeln um geistig und körperlich jung zu bleiben.

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](http://www.ssv-wachtberg.de) oder [www.nwimssv-wachtberg.de](http://www.nwimssv-wachtberg.de), per Telefon unter (0 22 25) 7 03 94 47 oder (02 28) 2 89 48 43 oder per e-Mail unter [info@ssv-wachtberg.de](mailto:info@ssv-wachtberg.de) oder [info@nwimssv-wachtberg.de](mailto:info@nwimssv-wachtberg.de).