

## Fitness- & Gesundheitsprogramm

### Hatha-Yoga für Anfänger (w,m,d)

Mit Yoga Stress abbauen | Die Balance im Alltag finden  
Yoga bedeutet Einheit von Körper, Geist und Seele und ist in der heutigen westlichen Welt eine der beliebtesten Methoden zum Stressabbau und zur Stärkung des Körpers. Das hat gute Gründe: Yoga sorgt gleichzeitig für Entspannung, innere Ausgeglichenheit, einen straffen Körper und eine aufrechte Haltung. Die Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper war den Erfindern der fernöstlichen Lehre bekannt. Wenn die Psyche leidet, kann sich das körperlich bemerkbar machen. Wohlbefinden und die Stimmung leiden dabei. Übungen im Yoga stärken Körper und Geist daher gleichermaßen. Ein weiterer Vorteil: Für Yoga müssen Sie nicht übermäßig sportlich oder beweglich sein. Alles was Sie brauchen ist eine Matte und wenige praktische Übungen für Zuhause. Mitzubringen sind warme Kleidung, Yogamatte, Decke und Kissen.  
Montags 17.30 - 19 Uhr (w,m,d)  
Sporthalle Ostlandstraße, kleine Halle  
Romila Wendelken



### Männer-Yoga

Männer unter sich - kein Wettbewerbsdruck gegenüber Frauen. In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf die positiven Auswirkungen von Yoga für Männer. Viele Übungen sind exakt auf die Männer zugeschnitten. Verkürzte Muskelpartien werden gedehnt, Schwachstellen gekräftigt, Verspannungen beseitigt. Gerade für am Schreibtisch bzw. sitzende Männer. Die positiven Effekte werden schnell spürbar sein. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und Kissen  
Montags 19.30 - 21 Uhr  
Sporthalle Ostlandstraße, kleine Halle  
Romila Wendelken

## Fitness- & Gesundheitsprogramm

### Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

In jeder Übungsstunde vermittelt die erfahrene Yoga-Lehrerin die drei Säulen, auf denen Yoga im Wesentlichen fußt: 1. Die Asanas, bestimmte ausgewählte und aufeinander aufbauende Körperhaltungen. 2. Die Pranayamas, hier werden spezielle Atemtechniken geübt. 3. Entspannungs- und Konzentrationsübungen.  
Mittwochs 16 - 17.15 Uhr  
Gymnastikhalle Schoofmoor (Seiteneingang)  
Heike Schatz-Watson

## Anmeldung

**Anmeldung und weitere Informationen** über die Geschäftsstelle des TV Falkenberg.

**Für die Teilnahme am Fitness- und Gesundheitsprogramm** ist eine Mitgliedschaft erforderlich. Zwei kostenlose Schnupperstunden sind möglich. Mitglieder zahlen neben dem Vereinsbeitrag in Höhe von monatlich 9,90 Euro zusätzlich monatlich 7,50 Euro bei der Teilnahme an einem Angebot des Fitness- und Gesundheitsprogramms und 10 Euro, wenn man an mehreren Angeboten teilnimmt. Eine Mitgliedschaft ist sechs Wochen vor Quartalsschluss kündbar.

### Habt Ihr Fragen?

### Wir beraten Euch gerne.

**Die Geschäftsstelle ist dienstags von 9 - 11 Uhr und von 16 - 18 Uhr geöffnet.**  
**Telefon: 04298 - 31855**  
**Email: [geschaeftsstelle@tvfalkenberg.de](mailto:geschaeftsstelle@tvfalkenberg.de)**



Turnverein Falkenberg e.V.  
Zum Schoofmoor 16  
28865 Lilienthal  
Tel: 04298-31855  
Email:  
[geschaeftsstelle@tvfalkenberg.de](mailto:geschaeftsstelle@tvfalkenberg.de)  
[www.tvfalkenberg.de](http://www.tvfalkenberg.de)  
[www.facebook.com/TVFalkenberg](https://www.facebook.com/TVFalkenberg)  
Stand: 2022

## Fitness- & Gesundheitsprogramm

## TV Falkenberg



Yoga  
Pilates  
Tai Chi  
Qi Gong  
Hot Iron  
Deep Work  
Line Dance  
Fitness Dance  
Rücken und Gelenke  
Wirbelsäulengymnastik  
Präventives Gesundheitstraining

2  
kostenlose  
Probestunden  
sind möglich!



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

# Fitness- & Gesundheitsprogramm

## LINE DANCE

Line Dance hält den Körper fit, ist ein sehr gutes Gedächtnistraining, macht sehr viel Spaß und gute Laune. Alle Elemente der Fitness, Kraft, Beweglichkeit, Kondition und Koordination werden dabei trainiert und ganz nebenbei schmelzen durch das Tanzen überflüssige Pfunde.

Montags 11.30 - 13 Uhr TVF Vereinshaus  
für Fortgeschrittene

Montags 17 - 18 Uhr Turnhalle Trupermoor für Anfänger

Montags 18 - 19.30 Uhr Turnhalle Trupermoor  
für Fortgeschrittene

Sylvia Spilker

## HOT IRON

Ein hocheffektives Ganzkörperkraftausdauertraining mit der Langhantel. Es gibt keine komplizierten Abläufe. Straffung, Muskelaufbau und Fettverbrennung sind garantiert.

Montags 18.15 - 19.15 Uhr

Mittwochs 19 - 20 Uhr

TVF Vereinshaus, Kerstin Dankwardt

**HOT IRON**®

## DEEP WORK

Ein neuer Fitness-Trend für Frauen und Männer, bei dem sich intensive Kraftübungen, Ausdauersequenzen mit variabler Intensität und entspannende Atemübungen abwechseln. deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme. Dieses effektive Training verbrennt Kalorien, trainiert das Herz-Kreislauf-System und schafft einen absoluten Ausgleich im Körper.

Donnerstags 19 - 20 Uhr

Gymnastikhalle Schoofmoor (Seiteneingang)

Kerstin Dankwardt

## PILATES

Die optimale Kombination aus Kraftübungen, Stretching und bewusster Atmung. Pilatesübungen beruhen auf Kontrolle, Konzentration, Koordination, Bewegungsfluss und Entspannung

Mittwochs 18 - 19 Uhr

Donnerstags 8.15 - 9.15 Uhr

TVF Vereinshaus, Kerstin Dankwardt



## TAI CHI

für Frauen und Männer

Tai Chi ist ein uraltes taoistisches Bewegungssystem. Ursprünglich als Kampfkunst entwickelt, dient es heute vorwiegend als gesundheitsförderndes Bewegungssystem. Die langsam fließenden Bewegungen des Tai Chi Quan ermöglichen ein Training bis ins hohe Alter. Es wird meistens in seiner Bedeutung als Heilgymnastik, Körpererfahrung und Bewegungsmeditation, seltener als Kampfkunst ausgeübt. Schon nach kurzer Zeit sind zum Beispiel Verbesserung des Kreislaufs und Stoffwechselfähigkeit zu bemerken. Die Bewegungsabläufe des Tai Chi fördern außerdem das körperliche Wohlbefinden, die Lungenkapazität, die allgemeine Belastbarkeit die Blutzirkulation, die Stabilität und Flexibilität von Muskeln und Gelenken sowie eine Verbesserung der Haltung. Einstieg jederzeit möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Samstags 10 - 11.30 Uhr TVF Vereinshaus

Trainer: Meister Dong Zhao



## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Finde in diesem Kurs mit Koordinations- und Stabilisationsübungen zur aufrechten Haltung. Durch alltagsspezifische Bewegungen erreichst Du hier wieder neues Wohlbefinden für Deine starke Mitte. Tue dem Rücken etwas Gutes!

Montags 17.30 - 18.15 Uhr TVF Vereinshaus

Kerstin Dankwardt

Mittwochs 10 - 11 Uhr TVF Vereinshaus

Elke Licht



## RÜCKEN UND GELENKE

Prophylaxe für jung und alt, für die Wirbelsäule und gegen Osteoporose. Dieser Kurs bietet kräftigende und entspannende Halte- und Mobilisationsübungen. Durch Zug- und Druckbelastung wird dein Sklettsystem stärker, durch Aufrichtung hält deine Wirbelsäule, was du von ihr verlangst. Die funktionellen Übungen machen dich fit für den Alltag! Mach mit und hab Spaß!

Donnerstags 11.45 - 12.30 Uhr TVF Vereinshaus  
Kerstin Dankwardt

## PRÄVENTIVES GESUNDHEITSTRAINING

Der gesundheits- und präventionsorientierte Sport beinhaltet Konditionsgymnastik, Herz-Kreislauftraining, Körperkräftigung, Gleichgewichtsschulung, aktives Dehnen, Koordination, Faszientraining, Rückenschule und Entspannung. Für Frauen und Männer im Alter von 50 bis etwa 70 Jahren - auch für diejenigen, die nie oder lange nicht mehr Sport getrieben haben.

Freitags 11 - 12.30 Uhr TVF Vereinshaus

Trainer: Helmut Mojen

## FITNESS DANCE

Fitness-Dance ist eine Mischung aus Fitness, Aerobic und Tanz. Es werden kurze, einfach zu erlernende Choreografien trainiert. Spaß am Tanzen sollte vorhanden sein und außer Taktgefühl sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dienstags 19.30 - 20.30 Uhr für Anfänger

Dienstags 20.30 - 21.30 Uhr für Fortgeschrittene

TVF Vereinshaus, Bianca Eils

## QI-GONG

Durch fließende, gesundheitsbewusste und gelenkschonende Bewegungen lernen die Teilnehmer sich zu spüren und sich wahrzunehmen. Dazu gehören die Atmung und die Vorstellungskraft, Akupressur und Selbstmassage.

Dienstags 16.30 - 17.20 Uhr für Anfänger

Dienstags 18.30 - 19.20 Uhr für Fortgeschrittene

TVF Vereinshaus, Karin Lohmann