



## Kursangebote „Aktiv & Gesund“ in der Turngemeinde Nieder-Roden (für Mitglieder und Nichtmitglieder)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag
	<b>Yoga (Kursangebot)</b> 9.00 – 10.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Christine Zschel	<b>Pilates/Cardio-Mix (Kursangebot)</b> 10.30 - 12.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Sabrina Lautenschläger	
	<b>Yoga (Kursangebot)</b> 10.30 - 11.30 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Christine Zschel		
		<b>Body-Fit (Kursangebot)</b> 18.00 - 19.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Sabrina Lautenschläger	<b>Faszien in Bewegung (Kursangebot)</b> 17.30 – 19.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Sabrina Lautenschläger
<b>Zumba (Kursangebot)</b> 20.00 - 21.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Anita Gehrung		<b>Pilates (Kursangebot)</b> 19.00 - 20.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Sabrina Lautenschläger	

**Vereinsmitglieder: 19,90€ pro Quartal (Zuzahlung)**  
**Aktiv & Gesund Kursangebot: ⇒ ⇒ Nichtmitglieder: 59,90€ pro Quartal**  
**An- sowie Abmeldungen: TG Nieder-Roden, Isabell Murmann, Schulstraße 33, 63110 Rodgau, mitglied@tgniederroden.de**

## Fitnessangebote "Aktiv & Gesund" in der Turngemeinde Nieder-Roden (Nur für TG-Mitglieder)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Walking</b> 8.00 - 9.00 Uhr, Parkplatz Brücke Don-Bosco-Heim	<b>Step-Aerobic</b> 8.30 – 9.30 Uhr Bürgerhaus (kleiner Saal) Leitung: Andrea Walter		<b>Walking</b> 8.00 - 9.00 Uhr, 16.00 - 17.00 Uhr Parkplatz Brücke Don- Bosco-Heim	<b>Gymnastik (Best agers)</b> 10.00 - 11.00 Uhr Vereinsheim, Breitwiesenring Leitung: Hedi Schmidtke	
	<b>Body-Mix</b> 9.30 – 10.30 Uhr Bürgerhaus (kleiner Saal) Leitung: Andrea Walter				
<b>Line-Dance Fortgeschrittene</b> 17.00 – 18.00 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz	<b>Walking</b> 16.00 - 17.00 Uhr Parkplatz Brücke Don-Bosco-Heim	<b>Line-Dance Ultra Anfänger</b> (Einstieg jederzeit möglich) 16:30 - 17:00 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz	<b>Line-Dance Fortgeschrittene Anfänger (1 Jahr Erfahrung)</b> 17.00 – 18.00 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz		<b>Walking</b> 16.00 - 17.00 Uhr Parkplatz Brücke Don-Bosco-Heim
<b>Line-Dance Fortgeschrittene</b> 18.00 – 19.30 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz		<b>Line-Dance Fortgeschrittene Anfänger (2 Jahre Erfahrung)</b> 18.00 – 19.00 Uhr Bürgerhaus (großer Saal) Leitung: Monika Lorenz			
<b>Männerymnastik (Best Ager)</b> 20.00 – 22.00 Uhr Sporthalle Wiesbadener Straße Leitung: Gerhard Keller		<b>B-B-P (Bauch-Beine-Po)</b> 18.30 – 19.30 Uhr Gartenstadtschule Leitung: Susanne Dey	<b>Fit &amp; Fun</b> 19.30 – 20.30 Uhr Gartenstadtschule Leitung: Susanne Dey		

# Kursbeschreibungen

## **PILATES**

ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Pilates-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert. Beim Pilates-Training wird die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert

## **ZUMBA**

ist Aerobic kombiniert mit lateinamerikanischen Rhythmus und Tanzschritten, die leicht von Jung oder Älter zu erlernen sind. Die Fröhlichkeit und gute Laune der lateinischen Bevölkerung wird auch Sie über die Musik begeistern. So nebenbei werden Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination geschult und verbessert. Das Herz-Kreislauf-System sowie die Muskulatur gestärkt

## **Rücken- Faszientraining**

Die Faszien - lange Zeit unbeachtet - rücken Sie jetzt in den Vordergrund des Trainings.

Für den Rücken trainieren Sie die relevanten Muskelgruppen, also die tiefen, stabilisierenden Schichten im Rumpf, die Haltemuskulatur sowie die globale Bewegungsmuskulatur. Gleichzeitig sorgen die Übungen aber auch für die Stimulation und den Aufbau der Faszien.

Die Faszien haben eine große Bedeutung für die Rückengesundheit. Durch massierendes Rollen mit der Pilatesrolle von Kopf bis Fuß können Muskelverspannungen gelöst werden, die Durchblutung gesteigert und die Elastizität und das Leistungsvermögen der Muskulatur sowie des Bindegewebes verbessert werden.

## **Body Fit**

ist ein Workout bei dem Bauch, Beine, Po sowie der Oberkörper gekräftigt wird. Zudem wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, hier finden sich Elemente aus Aerobic und Step-Aerobic wieder. Eine abwechslungsreiche Übungsauswahl mit verschiedenen Geräten erwartet Sie!

## **Yoga**

fördert das Wohlbefinden, macht Freude und baut Stress ab.

Die Stunde beginnt mit einer Anfangsentspannung um Abstand vom Alltag zu gewinnen. Dann folgen Atemübungen, um die Energien zu erhöhen bzw. die Sauerstoffversorgung im Körper zu verbessern. Danach kommen die vorbereitenden Aufwärmübungen und die eigentlichen Yogastellungen, die den Hauptteil der Yogastunde ausmachen.

Zum Abschluss kann man in einer längeren Endentspannung loslassen, um dann mit neuer Kraft und Energie in den Alltag zurückzukehren

**An- sowie Abmeldungen: TG Nieder-Roden, Isabell Murmann, Schulstraße 33, 63110 Rodgau  
oder: [mitglied@tgniederroden.de](mailto:mitglied@tgniederroden.de)**