



## **BSG Gymnastik - Detailinformationen zu den Trainingseinheiten**

### **Bodyworkout/Rückenfitness I (dienstags 17.00 bis 18.00Uhr)**

Feste Muskeln, fließende Bewegungen voller Spannkraft, eine gute Haltung: Das Ziel dieser Stunde ist, mit effektiven Übungen den gesamten Körper zu trainieren. "Trainieren" bedeutet sowohl kräftigen als auch mobilisieren und dehnen.

Unterschiedliche Hilfsgeräte wie Theraband, Bälle, Hanteln, Gewichtsstangen u.v.m., aber häufig auch einfach nur das eigene Körpergewicht unterstützen uns dabei.

Dieser Kurs ist auch für Einsteiger und „Best-Ager“ geeignet.

### **Bodyworkout/Rückenfitness II (dienstags 18.00 bis 19.30Uhr)**

Inhaltlich ähnelt diese 90-minütige Trainingseinheit der vorherigen 17.00h-Stunde. Der wesentlichste Unterschied liegt darin, dass durch das größere Zeitfenster die Intensität weiter gesteigert werden kann.

Es besteht somit die Möglichkeit, noch mehr Schwerpunkte zu setzen, um einzelne Muskeln intensiv zu trainieren, so dass sie über einen Adaptionsprozess mit Wachstum auf die erhöhte Anforderung reagieren.

### **Aerobic/Gymnastik und Rückengymnastik - Kein Kreuz mit dem Kreuz (mittwochs 16:30 – 17:30 Uhr und 17:30 - 18:30 Uhr, donnerstags 18:30 – 19:30 Uhr)**

Heftige Schmerzen, oft im Lenden- oder Halswirbelbereich führen nicht selten zum berühmten „Hexenschuss“ oder haben eventuell sogar einen Bandscheibenvorfall zur Folge. Rückenbeschwerden gehören zu den häufigsten Zivilisationskrankheiten. Gründe dafür sind nicht selten Bewegungsmangel, einseitige Belastung, Stress usw. Über Rückenbeschwerden klagen sowohl Männer als auch Frauen. Männern bereiten vor allem die Lendenwirbel Probleme, bei Frauen sind es vorwiegend Brust- und Halswirbel.

Die Zielsetzung dieses Trainings ist primär die Prävention, jedoch sind auch bei bereits vorliegenden Störungen des Funktionsgefüges erhebliche Verbesserungen zu erreichen. Spezielle Kräftigung und Dehnung der Muskelgruppen des aktiven Halteapparates sorgen für eine wirksame Entlastung der Wirbelsäule.

Unsere Schwerpunkte

- Verspannungen lösen
- gezielt Kraft aufbauen
- dehnen der Muskulatur
- mobilisieren und stabilisieren der Gelenke
- Entspannung von Körper und Geist

Wir beginnen unsere Übungsstunden mit Aufwärmen zu guter Musik. Anschließend versuchen wir durch gezielte Gymnastik, muskuläre Dysbalancen auszugleichen.

## **Callanetics® (donnerstags 17:30 – 18:30 Uhr)**

Callanetics® ist eine Sportart, die individuell auf jeden Menschen und seine persönliche Fitness angepasst werden kann.

Callanetics® baut auf nachfolgende Prinzipien auf:

- Millimetergenaue Positionierung, genau abgestimmte Bewegungsabläufe
- Isolierung einzelner Muskelgruppen und kleine Bewegungen, um keine Übersäuerung der Muskulatur zu verursachen
- Wiederholungen, die neben dem Trainingseffekt auch das Körperbewusstsein nachhaltig verändern
- Kopplung von Krafttraining und Stretching
- Die genial einfache Idee des Energietransfers. Eine Muskelgruppe arbeitet intensiv, der übrige Körper entspannt sich vollkommen

Der Effekt dieses Grundsatzes auf Geist und Psyche ist enorm. Mit der wiedergewonnenen Kraft kehren Freude und Lust auf Bewegung wieder.

Eine wahre Geschichte ~ Die Entwicklung von Callanetics®:

Callan Pinckney entwickelte diese Sportart und gab ihr den Namen Callanetics®.

Sie litt seit ihrer Kindheit an einer Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung).

Um Schlimmeres zu vermeiden, versuchte sie, ihre Rückenmuskulatur mit den verschiedensten Therapien zu stärken. Sie trainierte Yoga, Thai Chi, Aerobic, arbeitete als Fitnesslehrerin und Masseurin – konnte aber keine nachhaltige Hilfe für sich selbst finden.

Aus dieser Situation entwickelte sie eine eigene und äußerst wirksame Methode - Callanetics®. Sie nahm Anleihen beim Ballett, probierte Yogaübungen aus, dehnte und trainierte Muskelgruppen in differenzierten Bewegungsabläufen.

Ihr Körper veränderte sich, in dem er kraftvoll, elastisch und formschön wurde. Ein Übungsprogramm war geboren, das sich wesentlich von anderen unterschied.

## **Ballett mittwochs (mittwochs 18:30 – 19:30 Uhr; donnerstags 19:30 – 21:00 Uhr)**

Ballett soll vor allem Spaß machen...Wir beginnen unsere Stunden mit Aufwärmen an der Stange, wo wir durch „pliés“ (Kniebeugen) und weitere Übungen unsere Beinmuskulatur trainieren. Anschließend treffen wir uns zum „Adagio“ - langsame, kontrollierte Übungen für die Koordination des ganzen Körpers, zur Balance und perfekten Haltung. Beim schnellen „Allegro“ mit Sprüngen und Pirouetten üben wir Sprünge sowie andere Elemente zuerst isoliert und fügen diese anschließend zum Höhepunkt unserer Stunde -dem virtuoseren Abschlussstanz - zusammen.

(Zu all diesen Übungen steht uns Zdena Krause, ehemalige Ballerina und sehr engagierte Tanzpädagogin geduldig und mit viel Humor zur Seite.)