

STUNDENPLAN Gesundheitskurse teamY / März - Juni 2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	20.03., 27.03., 03.04., 24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 12.06., 19.06.	21.03., 28.03., 04.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 30.05., 10.06.	22.03., 29.03., 05.04., 26.04., 03.05., 10.05., 17.05., 24.05., 31.05., 07.06.,	23.03., 30.03., 06.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 01.06., 08.06.	24.03., 31.03., 07.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 09.06.,
9:15					
9:30					
9:45					
10:00					
10:15					
10:30					
10:45					
11:00					
11:15					
11:30					
11:45					

Rückerstattung von 80% der Kursgebühren für alle Präventionskurse **[P]** möglich, spricht teamY an! Indoor Cycling ist kein Präventionsprogramm!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16:00					
16:15					
16:30					
16:45	Trainingsraum Coebad	Kreuzweg (bei Westfleisch)			
17:00	17:00 Indoor Cycling	17:00 [P] Nordic Walking	17:00 [P] Laufftreff		
17:15					
17:30					
17:45	18:00	18:00	18:00		
18:00	Trainingsraum Coebad				
18:15	18:15 [P] Y-letics				
18:30					
18:45	für Jedermann 19:15	Borkener Str. 66	Variohalle		
19:00		19:00	19:00		
19:15		[P] Esserwissen	[P] Aqua-Fitness		
19:30	Trainingsraum Coebad				
19:45	19:45 [P] Y-letics	20:00	20:00		
20:00					
20:15	für Jedermann 20:45		[P] Aqua-Fitness		
20:30					
20:45					
21:00					

individuelle Ernährungsberatung

Gesundheits-Check

MarathonIC am 07.04.2017

Extratermine:

Seminar "Ernährung & Bewegung"

Leistungsdiagnostik

→ Eine genauere Beschreibung der Kursinhalte findet ihr auf der Rückseite dieses Stundenplans!

Kontakt teamY
 Tel.: 02541 - 8464040
 E-Mail: gesundheitskurse-coesfeld@team-Y.de
 Homepage: www.gesundheitskurse-coesfeld.de

Stand: 16.02.2017
 Änderungen vorbehalten

Stundenplan **Gesundheitskurse** - Maßnahmenblock MB2-2017 (März bis Juni 2017)

Esserwissen	Im Seminar Esserwissen wird vermittelt, wie eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Alltag möglich ist. Neben theoretischer Wissensvermittlung wird Erlerntes an praktischen Beispielen geübt und verinnerlicht. Esserwissen ist für ernährungsinteressierte Personen mit und ohne Vorwissen geeignet.
Esserwissen - kompakt	Im Seminar Esserwissen – kompakt werden die Prinzipien einer gesunden und ausgewogenen Ernährung und wie diese im Alltag umgesetzt werden kann vermittelt. Neben theoretischer Wissensvermittlung wird Erlerntes an praktischen Beispielen geübt und verinnerlicht. Esserwissen – kompakt eignet sich vor allem für Personen, die innerhalb von kurzer Zeit (5 Termine à 90 Minuten) ihr Ernährungswissen erweitern und ihre Ernährung reflektieren und verändern möchten.
Nordic Walking	Nordic Walking ist ein Gruppentraining, welches sowohl für untrainierte Einsteiger, als auch für ambitionierte Ausdauersportler geeignet ist. Neben dem eigentlichen Ganzkörper- und Ausdauertraining bietet sich das Nordic Walking an, die richtige Lauf-Technik zu erlernen.
Lauftraining/ Jogging	Das Lauftraining ist ein Gruppentraining, welches sowohl für untrainierte Einsteiger, als auch für ambitionierte Ausdauersportler geeignet ist. Zum Lauftraining gehört immer auch ein angemessenes Warmlaufen: das sog. Lauf-ABC. Eine Video-Analyse hilft beim Erlernen der richtigen Lauftechnik.
Y-letics/ Crossfitness	Neben der Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems stehen bei diesem Training vor allem die Verbesserung der Koordination und der Oberkörpermuskulatur im Vordergrund. Dazu reicht häufig das eigene Körpergewicht, Kleingeräte runden das Programm ab. Y-letics ist überall möglich und wird, wenn möglich, auch draußen in der Natur durchgeführt.
Indoor Cycling	Das Indoor Cycling (auch "Spinning" genannt) bietet allen bewegungsbegeisterten Einsteigern, wie auch Trainierten von der ersten Einheit an ein abwechslungsreiches und intensives Ausdauerprogramm auf feststehenden Rädern. Gefahren wird dabei im Rhythmus zu motivierender Musik.
Aqua Fitness	Aqua Fitness ist sowohl ein Herz-Kreislauftraining, als auch ein Training für die gesamte Muskulatur. Durch die Auftriebskraft im Wasser erscheint das Körpergewicht geringer, Bewegungen im Wasser fallen leichter. Das Training findet im "aqua maris" statt, eine Schwimffähigkeit ist nicht erforderlich!
Pilates	Pilates beansprucht v.a. die kleineren, tiefer liegenden und zur Abschwächung neigenden Muskelgruppen. Es ist ein Ganzkörpertraining, jedoch stärkt es durch seine Vielzahl an Übungen besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur sowie den Beckenboden. Ideal für Personen mit Beschwerden im unteren Wirbelsäulenbereich, als auch als ergänzendes Training für ambitionierte Läufer und Radfahrer.
Rückentraining	Das "klassische" Rückentraining stärkt den Rücken, Schultern und Nacken und beinhaltet neben den Kräftigungsübungen Dehn- und Spannungselemente. In den Kleingruppentrainings kann auf die individuellen Beschwerden gezielt eingegangen werden. Das Training hilft sowohl in der Vorsorge, unterstützt aber auch bei akuten Beschwerden.
ZUMBA (neu!)	Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Zumba arbeitet dabei jedoch nicht mit dem Auszählen von Takten, sondern folgt dem Fluss der Musik. Im Gegensatz zum klassischen Aerobic gibt es bei Zumba keinen pausenlos durchgehenden Beat und die Bewegungen sind nicht standardisiert. Das Wichtigste beim Zumba ist, Spaß an der Bewegung zu haben.
Autogenes Training	Autogenes Training ist ein Entspannungsverfahren bei dem sich die Effekte relativ schnell bemerkbar machen. Durch diverse Entspannungsübungen lässt sich beispielsweise die Wirksamkeit bei Spannungskopfschmerzen/Migräne feststellen und fördert das allgemeine Wohlbefinden.
individuelle Ernährungsberatung	Die persönliche Ernährungsberatung orientiert sich nach den individuellen Wünschen und Zielen des Teilnehmers. Ob Gewichtsreduktion, allgemeine Tipps und Tricks in der gesunden Ernährung oder spezielle Unterstützung bei Allergien und Unverträglichkeiten - der Beratung sind keine Grenzen gesetzt.
Seminar "Ernährung & Bewegung"	Wenn es um Einflüsse auf die persönliche Gesundheit geht, gehört die Verknüpfung von „Ernährung und Bewegung“ mit dazu. Der Vortrag räumt mit Irrtümern auf, gibt interessante Anregungen, Tipps und Denkanstöße, die man persönlich in den Alltag integrieren kann und stellt gesunde Ernährungsweisen vor. Weitere Informationen zu Inhalten und Zeiten folgen auf Wunsch...
Gesundheitscheck	Der Gesundheitscheck beinhaltet die Analyse der Körperzusammensetzung und des Herzkreislaufsystems mit anschließenden Empfehlungen.
Leistungsdiagnostik	Analyse und Beratung anhand eines Fahrradergometers. Gemessen wird die Leistung in Watt/ kg Körpergewicht anhand eines sog. PWC-Stufentest. Die Ergebnisse ermöglichen eine verbesserte Planung eines zielgerichteten Bewegungsprogrammes.
marthonIC⁴ am 07.04.2017	Beim MaratonIC wird eine größere Gruppe von bis zu 50 TeilnehmerInnen zu abwechslungsreicher Musik und Lichteffekten 4 Stunden lang gemeinsam fahren. Vor, während und nach der Fahrt werden die TeilnehmerInnen mit kleinen Snacks und Getränken versorgt. Neben dem Ehrgeiz steht aber natürlich der Spaß an erster Stelle.

Merke: Erst die Überweisung der Kursgebühr gilt als verbindliche Anmeldebestätigung!

Ab 28.02.2017 - Kurse werden für jedermann geöffnet

teamY:

IBAN: DE32401545300035096213

Verwendungszweck: Privat + „Name“