

# Fitness & Gesundheit



## Qigong

### **Neue Lebensenergie entdecken**

Qigong ist eine uralte, bewährte und wirkungsvolle Art der Gymnastik. Mit regelmäßigen Üben kann jeder seine eigene Lebensenergie (Qi) so pflegen, dass entweder Krankheiten gar nicht entstehen, gemildert oder geheilt werden. Qigong kann jeder in jedem Alter erlernen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig; dagegen Neugier, Interesse und Vorstellungskraft. (MG: 2,-€/Std. + NMG: 4,-€/Std.)

**Montags von 18:00 bis 19:00 Uhr Outdoor oder im "Drei Dörfer Haus"**  
Infos und Anmeldung beim Übungsleiter **Charly Geuder**

**Tel. 04203 438579**



## Neu:Heigl

Dehn-, Streck-, Schwung-, Koordinations-, Lauf- und Entspannungsübungen werden variabel zu einem harmonischen Ablauf verbunden und schulen Atmung und Körperwahrnehmung für mehr Wohlbefinden.

(MG gratis + NMG 4,-€/Std)

Immer Mittwoch von 18 bis 19 Uhr auf unserem Sportplatz.  
Infos und Anmeldung bei **Katharina Föll Tel. 04248 903993**

## Wirbelsäulen-Winter-Fitnesssport

Donnerstags von 19:00 - 20:00 Uhr gibt's eine abwechslungsreiche Stunde mit Spiel und Spaß für die Rückenfitness..

Die Organisation übernehmen die Übungsleiter Jutta & Berthold Quebbemann

Infos und Anmeldung bei **Quebbemann's Tel. 04240 1493**

(MG 2,- €/Std. + NMG 4,- €/Std.)

## Pilates als Gesundheitssport

Mit der Kraft aus der Körpermitte trainiert man einen starken Rücken und einen flachen Bauch. Effektive Pilates- und Entspannungsübungen gibt es **mittwochs von 17:45 Uhr bis 19:00 Uhr** in der Halle.

(MG 3,- €/Std., NMG 4,50 €/Std)

Infos und Anmeldung bei der Übungsleiterin für Gesundheitssport und Entspannung **Irja Rösig Tel. 04242 8164** oder 015154828163 sowie per Mail: [irja-roesig@gmx.net](mailto:irja-roesig@gmx.net)

## **NIM® Mehr Power für dich**

Natural-Intelligent-Movements...

Das Faszienfitness ist eine Kombi aus funktioneller Gymnastik und Kraftsport.

Mittwochs von 20:00 bis 21:00 Uhr im “Drei Dörfer Haus“

Nähere Infos bei **Anja Billig Tel. 04242 780778**

## **Neu: Bodyworkout mit Ina**

**Dienstags von 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr** bietet Übungsleiterin Ina Warners eine Kombination aus Kardiofitness und Kräftigung der großen Muskelgruppen an. Gleichgewichts- und Faszienübungen runden die Stunde ab.

Anmeldungen unter **Tel. 0176 56592837**



## **Rückenfit**

Die ausgebildete Rücken- u. Faszientrainerin bietet regelmäßig ein effektives Wirbelsäulentraining an.

Das Angebot findet **donnerstags von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr** Outdoor oder in der Halle statt.

Sowie die Angebote “**High Intensives Training**“ dienstags 19 Uhr und “**Bodyworkout**“ samstags 9 Uhr

Nähere Infos bei **Gina Chlupka Tel. 0176 56592837** @ginafitness  
(MG 2,- €/Std. + NMG 4,- €/Std.)



## **Yoga**

Sich Gutes tun für Körper, Geist & Seele, sowie für einen gesunden Rücken.

Der Kursus nach der Rishikesh Reihe findet regelmäßig

**dienstags von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr** statt.

(MG 3,- €/1,5Std. + NMG 5,50 €/1,5Std.)

Infos und Anmeldung bei der Yogalehrerin **Jutta Fandrich**

**Tel. 0177 3092935**

## **Fit am Morgen**

Das vielseitige Angebot im Bereich der Prävention vermittelt Freude an Bewegung und ein gutes Körpergefühl. Eine bunte Stunde aus Haltung- und Gleichgewichtsschulung, Koordinationsübungen, Spiel, Spaß und Entspannung.  
Immer **donnerstags von 8:30 Uhr bis 9:30 Uhr**

## Seniorensport

Immer **Dienstag von 15:30 bis 16:30 Uhr** kann sich jeder, in der geselligen Runde, nach seinen individuellen Fähigkeiten bewegen!

Tatiana Paulun begleitet die Stunde mit Anleitungen und Alltagstipps.

Infos zu beiden Angeboten (nach Freigabe) bei der Übungsleiterin

**Tatiana Paulun Tel. 04242 5749651**



## Zumba®

Elvi Lübkemann bietet ein effektives Training nach lateinamerikanischer und internationaler Musik an. Fitness, Tanz und Partyfeeling werden vereint. Man muss nicht tanzen können. Das Wichtigste ist der Spaß an Bewegung zu exotischen Rhythmen.

**Montags 18:30 bis 19:30 Uhr**

(MG 1,50 €/Std. + NMG 3,-€/Std.)

Infos und Anmeldung bei der Zumbatrainerin

**Elvi Lübkemann Tel. 04242 7858487**

## ZUMBA®gold

Die Tanzparty mit einfachen gelenkschonenden Schrittfolgen!

Momentan Kurspause!

## Gymnastik 50+

Momentan pausiert Heike Schweers dieses Angebot.

Kurzfristig folgt noch ein neues Angebot von Anneke Warners mit einem Workout für BBP am Dienstag oder Donnerstag.



## **Übungsleiter/in mit neuen Ideen gesucht!**

Weitere Infos auch bei Elke Wätje 04240/9329884

Fitness@tsg-ogs

**Nichtmitglieder zahlen (wenn nichts anderes angegeben) 4,-€/Std.**

Probestunde immer möglich!!!

(NMG = Nichtmitglieder / MG = Mitglieder)