

OTSV-Kursangebot ab 2019



Neues Kursangebot !! Yoga - mit Marquita

Warum Hatha Yoga...

Um die Balance von Körper, Geist und Seele zu erfahren, um Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn zu fördern. Man lernt loszulassen, um neue Kraft und Gelassenheit zu schöpfen. Yoga ist unterstützend bei Nervosität, Erschöpfung, Schlafstörungen, Migräne und Rückenschmerzen oder einfach, um sich etwas Gutes zu tun. Der Kurs eignet sich für Frauen und Männer jeden Alters, für Anfänger und Fortgeschrittene.

Beginn: **Montag**, 07.01.2019 von 18.00 bis 19.00 Uhr

Dauer: 12 Einheiten

Leitung: Marquita

Ort: Kursraum Vereinsheim

Gebühr: OTSV-Mitglieder 40,00 € Nicht-Mitglieder 55,00 €

Neues Kursangebot !! Yogilates

Yogilates, eine relativ junge Disziplin im Fitnessbereich, kombiniert in sanften Bewegungsabläufen Übungen aus dem Hatha-Yoga mit Einheiten aus dem Pilates-Training. Pilates macht stabil, Yoga flexibel. Verspannungen lösen sich, Koordination, Körperwahrnehmung und -haltung verbessern sich, der Körper wird straffer und beweglicher. Ein gesunder Mix aus Kräftigung, Dehnung, Konzentration und Entspannung für Jung und Alt!

Beginn: **Montag**, 07.01.2019 von 17.00 bis 18.00 Uhr

Dauer: 12 Einheiten bis zum 27.03.2019

Yogilates + Faszientraining - am Vormittag!!

Beginn: **Samstag** 05.01.2019 von 09.30 bis 10.30 Uhr

Dauer: 8 Einheiten

Faszientraining

Keiner kennt sie, jeder hat sie: Faszien, die unseren ganzen Körper durchziehen. Sie können durch falsche Belastung oder zu wenig Bewegung verkleben und es kann zu Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkter Beweglichkeit kommen. Die Vorteile für Bewegungen im Sport, aber auch im Alltag liegen dabei auf der Hand: Die Muskeln arbeiten effizienter. Die Regenerationszeit verkürzt sich erheblich, sodass man schneller fit wird für das nächste Training und die nächste Anforderung. Die Leistungsfähigkeit steigt, Bewegungsabläufe und Koordination verbessern sich.

Beginn: **Donnerstag**, 10.01.2019 von 18.00 bis 19.00 Uhr

Dauer: 12 Einheiten bis zum 28.03.2019

Leitung: Marquita

Ort: Kursraum Vereinsheim

Gebühr: OTSV-Mitglieder 25,00 € Nicht-Mitglieder 50,00 €

Neues Kursangebot !! Faszientraining - am Vormittag!!

Beginn: **Mittwoch** 09.01.2019 von 09.00 bis 10.00 Uhr

Dauer: 12 Einheiten bis zum 27.03.2019

Gebühr: OTSV-Mitglieder 25,00 € Nicht-Mitglieder 50,00 €

Triple 20

20 Minuten Cardio-Kickboxen (kein Körperkontakt) Intervall, HIIT

20 Minuten Kraft-Bodyforming und Pilates

20 Minuten Dehnen, Yoga-Style und Stretching

Beginn: **Donnerstag**, 08.01.2019 von 19.00 bis 20.00 Uhr

Dauer: 12 Einheiten bis zum 28.03.2019

Leitung: Marquita

Ort: Kursraum Vereinsheim

Gebühr: OTSV-Mitglieder 25,00 € Nicht-Mitglieder 50,00 €

Inferno-Hot-Pilates

IHP ist eine 55 Minuten lange Herausforderung für deinen ganzen Körper. Durch die Kombination von HIIT – HOCH INTENSIVES INTERVALL TRAINING und Pilates-Prinzipien ist es intensiv, jedoch schonend für die Gelenke und Knochen. Nur auf einer Yogamatte stärkt man in einer IHP-Stunde die Muskeln am ganzen Körper und verbrennt Fett. In einer IHP Stunde kombinieren wir einfache Pilates-Übungen mit Cardio-Bewegungen und lassen die Stunde mit Savasana ausklingen. IHP ist für alle Altersklassen und Fitness-Levels geeignet.

Beginn: **Dienstag**, 11.12.2018 von 19.15 bis 20.15 Uhr

Dauer: 15 Einheiten bis zum 02.04.2019

Leitung: Charlotte

Ort: Kursraum Vereinsheim

Gebühr: OTSV-Mitglieder 35,00 € Nicht-Mitglieder 60,00 €

Bauch – Beine – Po

In dem BBP-Kurs werden mit effektiven Übungen Bauch, Beine und Gesäßmuskeln in Form gebracht. Nach einer intensiven Aufwärmphase mit dem Stepper oder auch mit Aerobic folgt ein ausdauerndes Kräftigungstraining, wobei auch mal Hanteln und andere Kleingeräte zum Einsatz kommen. Ziel des BBP-Trainings ist das Formen und Straffen, die Verbesserung der Haltung und der Balance. Mit Stretching und Entspannung endet der BBP-Kurs.

Beginn: **Dienstag**, 08.01.2019 von 18.00 bis 19.00 Uhr

Dauer: 12 Einheiten bis zum 26.03.2019

Leitung: Swetlana Hiebert

Ort: Kursraum Vereinsheim

Gebühr: OTSV-Mitglieder 24,00 € Nicht-Mitglieder 45,00 €

Cardio-Workout – Body-Workout – Zirkeltraining

Haben Sie Spaß an der Bewegung? Möchten Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Ausdauer verbessern? Mit Aerobic- Schrittkombinationen und Zirkeltraining bringen wir Ihren Fettstoffwechsel auf Hochtouren, und es werden sogar Stresshormone abgebaut. Stretching und Entspannung zum Ende der Stunde.

Beginn: **Montag**, 28.01.2019 von 19.00 bis 20.00 Uhr

Dauer: 11 Einheiten bis zum 09.04.2019

Leitung: Christiane Hörrmann

Ort: Kursraum Vereinsheim

Gebühr: OTSV-Mitglieder 22,00 € Nicht-Mitglieder 44,00 €

Bodystyling – Bodyworkout

Stundenaufbau: Einfache Aerobic-Elemente oder Step, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Durch Einbeziehung unterschiedlicher Hilfsmittel und durch gezielte Übungen werden alle wichtigen Muskelgruppen angesprochen. Auch durch Zirkeltraining bringen wir den Fettstoffwechsel auf Hochtouren, zusätzlich werden Stresshormone abgebaut. Stretching und Entspannung zum Ende der Stunde.

Beginn: **Montag**, 28.01.2019 von 20.00 bis 21.00 Uhr

Dauer: 11 Einheiten bis zum 09.04.2019

Leitung: Christiane Hörrmann

Ort: Kursraum Vereinsheim

Gebühr: OTSV-Mitglieder 22,00 € Nicht-Mitglieder 44,00 €

Chinesische Heilgymnastik

Die „Chinesische Heilgymnastik“ ist eine Kombination aus Körperübungen wie Doln, Meridian-Dehnübungen und Yi Jin Jing. Diese Übungen leisten einen Beitrag zur Gesundheitsförderung. Die Gymnastik setzt sich aus zwei Teilen zusammen: Vorbereitungsübungen zur Zirkulation des Qi im ganzen Körper und Übungen für bestimmte Körperbereiche. Der Körper wird beweglicher, man fühlt sich entspannt und ausgeglichen.

Beginn: **Dienstag**, 19.02.2019 von 09.30 bis 10.30 Uhr

Dauer: 9 Einheiten bis zum 16.04.2019

Leitung: Michèle Rothardt

Ort: Kursraum des Vereinsheims

Kursgebühr: OTSV-Mitglieder 18,00 € Nicht-Mitglieder 36,00 €

Chinesische Heilgymnastik

Beginn: **Freitag** 15.02.2019 von 17.30 bis 18.30 Uhr

Dauer: 9 Einheiten bis zum 12.04.2019

Leitung: Michèle Rothardt

Ort: Kursraum des Vereinsheims

Kursgebühr: OTSV-Mitglieder 18,00 € Nicht-Mitglieder 36,00 €

Gesundheitskurs im Bereich Präventives Herz-Kreislauftraining „Cardio- Aktiv“

Durch ein wohldosiertes Ausdauertraining wird das Herz-Kreislauf-System trainiert, das gesamte Wohlbefinden gesteigert und Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, Bewegungsmangel, Stress und Stoffwechselstörungen vorgebeugt. Es ist gar nicht so schwer, seinen Alltag bewegungsaktiver zu gestalten und damit die eigene Leistungsfähigkeit mit gezieltem Training zu stabilisieren oder zu verbessern. Weiterhin beinhaltet dieser Kurs ein sehr abwechslungsreiches Übungsprogramm zur Förderung der Beweglichkeit und Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Bewegungsspiele und Entspannung runden die Übungsstunden ab.

Das Kursprogramm „Cardio-Aktiv“ ist im Rahmen der Gesundheitsförderung von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschussungsfähig.

Beginn: Kurs I: **Mittwoch**, 09.01.2019 Start: 18.05-19:15

Kurs II: **Donnerstag**, 10.01.2019 Start: 9.00-10:10

Kurs III: **Donnerstag**, 10.01.2019 Start 10.15-11:25

Dauer: 12 Einheiten, bis zum 03./04.04.2019

Ort: Kursraum Vereinsheim

Leitung: Marion Runge

Kursgebühr je Kurs: OTSV-Mitglieder 35,00 € Nicht-Mitglieder 50,00 €

Sitzgymnastik / Hockergymnastik mit Musik am Vormittag

Für alle, die nicht so gerne auf der Matte üben. Mit verschiedenen Geräten wie Ball, Fitnessband, Stab u. ä. bewegen wir Gelenke und Muskeln im Sitzen durch Mobilisations- und Kräftigungsübungen zum Erhalt und zur Verbesserung der Alltagsmotorik. Koordination und Gleichgewicht kommen dabei nicht zu kurz.

Termine: wöchentlich **mittwochs**, 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Kursraum Vereinsheim

Leitung: Hannelore Wederz

Gebühr: pro Teilnahme 2,00 Euro

Aqua-Fit - Funktionsgymnastik

Der OTSV bietet einen neuen Wassergymnastik Kurs im Lehrschwimmbecken der Grundschule in Pr. Oldendorf an.

Beginn: **Dienstag**, 08.01.2019 bis zum 09.04.2019

Kurs I von 18:30 bis 19:15Uhr

Kurs II von 19:15 bis 20:00 Uhr

Dauer: 14 Einheiten

Leitung: Hannelore Wederz

Gebühr: OTSV-Mitglieder 49,00 € Nicht-Mitglieder 63,00 €

Allround Fitness für Männer – Fit bleiben – Fit werden

Zielorientiertes Herz-Kreislauf-Training – Kraftausdauertraining – Muskelaufbau/-kräftigung – Dehnung und Mobilisation – Entspannung – Spiel und Spaß

Beginn: **Dienstag**, 08.01.2019 von 19.30 bis 20.30 Uhr

Dauer: 13 Einheiten bis zum 02.04.2019

Leitung: Carola Wientke

Ort: Turnhalle am Stadtzentrum

Gebühr: OTSV-Mitglieder 23,00 € Nicht-Mitglieder 46,00 €

Fit Mix

Gezielte Übungen für Rücken, Bauch, Beine, Po, kombiniert mit Ausdauertraining.

Beginn: **Mittwoch**, 09.01.2019 von 18.30 bis 19.30 Uhr

Dauer: 10 Einheiten bis zum 13.03.2019

Leitung: Erika Barlach

Ort: Turnhalle am Stadtzentrum

Gebühr: OTSV-Mitglieder 16,00 € Nicht-Mitglieder 32,00 €

Yoga mit Stephan

Klassisches Hatha Yoga in Verbindung mit Vinyasa Flow-Übungen lassen den Stress der Woche verfliegen. In Verbindung mit einfachen Meditationen kommt der Geist zum Stillstand. Regelmäßige Yoga-Übungen helfen, der Hektik des Alltags gelassen und standhaft entgegenzutreten. Der Kurs eignet sich für Frauen und Männer jeden Alters, für Anfänger und Fortgeschrittene.

Beginn: **Freitag**, 11.01.2019 von 18.45 bis 20.00 Uhr

Dauer: 10 Einheiten bis zum 23.03.2019 (08.02+22.03.2019 frei!!!!)

Leitung: Stephan Blotevogel

Ort: Kursraum Vereinsheim

Gebühr: OTSV Mitglieder 42,00 € Nicht Mitglieder 56,00 €

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag 10:00-12:00 Uhr

Donnerstag 16:00-18:00 Uhr

Anmeldung und Information zu den Kursen in der OTSV-Geschäftsstelle

unter 05742 703363

0175 4282874

oder per Mail unter geschaeftsstelle@otsv.de

zusätzliche Vereinbarungen telefonisch möglich (0175 4282874)