



Ansprechpartner: Udo Hein / Jan Niclas Grosdanoff 040 / 20 37 04

#### Skigymnastik

Datum: 30.01.2012 - 19.03.2012  
Tag: Montag  
Uhrzeit: 19:00 - 20:00  
Ort: Rit 1  
Kosten: 42 €  
Teilnehmer: 5

Werden Sie fit für den Skiurlaub durch ein ausgewogenes Trainingsprogramm mit Schwerpunkt Bein-, Rumpf- und Bauchmuskulatur  
Bauchmuskulatur

#### Rückengymnastik

Datum: 30.01. - 19.03.2012  
Tag: Montag  
Uhrzeit: 19:30 - 20:15  
Ort: Rit 6  
Kosten: 38 €  
Teilnehmer: 5

Wir bieten Ihnen ein Kursangebot, das Atmungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen beinhaltet. Außerdem stellen wir Ihnen wohltuende Entspannungsübungen vor.

#### Fitnessboxen

Datum: 25.01. - 14.03.2012  
Tag: Dienstag  
Uhrzeit: 20:00 - 21:30  
Ort: Rit 5  
Kosten: 42 €  
Teilnehmer: 2

Dieses Angebot richtet sich vor allem an Personen, die auf Grund Ihrer beruflichen Tätigkeit einen Ausgleich und eine aktive Stress- bewältigung durch Bewegung suchen.

#### Gymnastik für Frauen

Datum: 31.01. - 20.03.2012  
Tag: Dienstag  
Uhrzeit: 19:10 - 20:10  
Ort: Atw  
Kosten: 42 €  
Teilnehmer: 5

Ein sanftes Ganzkörpertraining im Kraftausdauerbereich für jung und alt, Speziell für den Rücken und der Rumpfmuskulatur. Aber auch andere wichtige Muskeln, die für einen gesunden Alltag ausgerichtet sind

#### Wirbelsäulenfitness

Datum: 31.01. - 20.03.2012  
Tag: Dienstag  
Uhrzeit: 18:00 - 19:00  
Ort: Atw  
Kosten: 42 €  
Teilnehmer: 5

Mobilisieren, kräftigen und dehnen - diese drei Trainingsbereiche sind wichtig, um die Funktion der Wirbelsäule zu verbessern..  
Mobilisationsübungen machen sie beweglicher und fördern die Durchblutung der Bandscheiben.  
Kräftigungsübungen stärken die Muskeln rund um die Wirbelsäule. So können sie ihre Halte- und Bewegungs- Funktion besser erfüllen und Gelenke sowie Bandscheiben entlasten. Dehnungsübungen dienen der Entspannung der Wirbelsäule

#### Kundalini Yoga

Datum: 01.02. - 21.03.2012  
Tag: Mittwoch  
Uhrzeit: 19:30 - 21:00  
Ort: Rit 6  
Kosten: 64 €  
Teilnehmer: 5

Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während aller Übungen bewusst geführt. Durch Kundalini-Yoga werden Sie sich ausgeglichen, fit und energiegeladen fühlen.

#### Fitnessboxen

Datum: 24.01. - 13.03.2012  
Tag: Mittwoch  
Uhrzeit: 20:00 - 21:30  
Ort: Rit 5  
Kosten: 56 €  
Teilnehmer: 2

Dieses Angebot richtet sich vor allem an Personen, die auf Grund Ihrer beruflichen Tätigkeit einen Ausgleich und eine aktive Stress- bewältigung durch Bewegung suchen.

#### Hatha Yoga Workshop

Datum: 21.01.2012  
Tag: Samstag  
Uhrzeit: 10:30 - 13:30  
Ort: Rit 6  
Kosten: 18 €  
Teilnehmer: 5

Hertha Yoga kann einen gesunden Geist und Körper entwickeln  
und darüber hinaus innere erfahrungen machen.  
Sie werden einige intensive neue Übungen kennenlernen  
Außerdem soll ihnen der Spaß am Yoga vermittelt werden und Lust auf mehr machen.

### Sport für Mütter Spaß für Kinder

Datum: 25.01. - 14.03.2012 Nach der Schwangerschaft wieder fit werden, dem Kind die Möglichkeit geben, mit anderen Kindern zu spielen und Kontakte zu anderen Müttern zu knüpfen das bietet unser Fitness Spezial Workshop. Er richtet sich an Mütter mit Kindern ab 6 Monate bis 3 Jahre.

Tag: Dienstag

Uhrzeit: 10:00 - 11:00

Ort: Budohalle

Kosten: 38 €

Teilnehmer: 7

### Marathon all inclusive

Datum: 15.02. - 02.05.2012 Dieses innovative Konzept richtet sich an alle, die Spaß am und Erfolg im Marathon haben wollen. Unser Trainerduo gehört zu den schnellsten Marathonläuferinnen und -läufern Hamburgs und erarbeitet gemeinsam mit Euch auf dem Weg zur Wunschzeit ein individuelles Trainingskonzept.

Tag: Mittwoch

Uhrzeit: 18:00 - 21:00

Ort: CHT-Zimmer

Kosten: 179 €

Teilnehmer: 7

Im Kurs werden Euch folgende Inhalte vermittelt:  
Praxis: verschiedene Trainingsformen, orientiert an Leistungsstand und Zielsetzung Theorie: Abgestimmt auf Eure Wünsche und Bedürfnisse erhaltet Ihr umfassende Informationen zu Ausrüstung, Ernährung, Trainingsformen und -elementen sowie Trainingsplanung und -periodisierung. Den Abschluss des Kurses bildet ein Analyselauf zur individuellen Zielzeitbestimmung. Dieser ist Grundlage für eine erfolgsversprechende Trainingsplanung.

### CiuPunch

Datum: 26.01. - 01.03.2012 Ciu-Punch ist ein forderndes Box-Workout für Jeden. Keine Angst! Es gibt hier keine Gegner, nur Partner und der Kurs ist völlig ungefährlich (aber schweißtreibend).

Tag: Donnerstag

Uhrzeit: 18:30 - 19:30

Ort: Rit 1

Kosten: 45 €

Teilnehmer: 2

### Gesunde Ernährung & Genuss - ein Widerspruch?

Datum: In unserem Workshop geben wir Ihnen interessante Informationen und Tipps, wie Sie Lebensmittel bewusst auswählen und in Ihren täglichen Speiseplan einbauen können. Wir sprechen über die Inhaltsstoffe in unserer Nahrung und deren Bedeutung für unsere Gesundheit. Neben den theoretischen Inhalten wird es auch praktische Übungen geben: Können Sie z.B. ein Vollkornbrot von einem „Unechten“ unterscheiden? Und schmecken Sie den Unterschied zwischen einem fettreichen und einem fettarmen Käse? Probieren geht über Studieren! Wir freuen uns auf Sie

Tag:

Uhrzeit:

Ort:

Kosten:

Teilnehmer:

### Hatha Yoga

Datum: 02.02. - 22.03.2012 Hatha Yoga ist eine bewährte, jahrtausendealte Methode, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Hatha Yoga bringt unser Gedankenkarussell zum Stillstand

Tag: Donnerstag

Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Gedankenkarussell zum Stillstand ist nachweislich eine der erfolgreichsten Stressbewältigungen überhaupt: Hirn, Nerven, Organe und Gewebe werden erfrischt

Ort: Rit 6

Kosten: 72 €

Teilnehmer: 5

### Zumba

Datum: 27.01. - 16.03.2012 Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. In diesem Workout sind schnelle und langsame Musikrhythmen auf der Basis von Aerobics kombiniert

Tag: Freitag

Uhrzeit: 18:00 - 19:00

Ort: Rit 6

Kosten: 59 €

Teilnehmer: 10

### Autogenes Training

Datum: 22.01. - 11.03.2012 Bei unserer Übungsleiterin Sabine Hasch wird durch das autogene Training die Fähigkeit erworben sich schrittweise, durch die genau vorgeschriebenen Übungen, in sich zu versenken und so die Funktionen des vegetativen Nervensystems zu beeinflussen

Tag: Sonntag

Uhrzeit: 18:00 - 19:00

Ort: CHT - Zimmer

Kosten: 70 €

Teilnehmer: 5