

Das clubaktiv Workshop-Programm Frühjahr/Sommer 2018

Gesundheit, Entspannung und mehr



Sportclub
Alstertal-
Langenhorn e.V.



Gesundheit, Entspannung und mehr

Präventives Genius Rückentraining am Gerät

Präventionskurse nach § 20 SGB V

Kurs-/Workshop-Nr.: GK1-4

Der von Krankenkassen bezuschusste 10-wöchige Genius Präventionskurs ist eine hervorragende Möglichkeit, um mit einem nachhaltigen Gesundheitstraining zu beginnen. Die aufeinander abgestimmte Verbindung aus Gerätetraining und funktionellen Übungen macht das Training spannend und wirksam. Sie werden beim Training am Gerät immer von einem Bewegungsexperten betreut und sind nie auf sich allein gestellt. Das Training mit höchstens 8 Teilnehmern dauert 60 Minuten (die erste Trainingseinheit ca. 90 Minuten) und wird von den Krankenkassen bis zu 80% teilfinanziert. Am Ende des Kurses erhalten Sie von uns eine Teilnahmebestätigung zur Einreichung bei Ihrer Krankenkasse. Während der Dauer des Kurses können Sie auch frei in unserem Gesundheitsstudio trainieren und unser gesamtes Kursangebot nutzen.

Wir bieten vier Kurse mit je 10 Terminen an

GK1:

Beginn Dienstag, 27.03.2018 bis 05.06.2018, 18.00-19.00 Uhr

GK2:

Beginn Donnerstag, 29.03.2018 bis 07.06.2018, 14.30-15.30 Uhr

GK3:

Beginn Dienstag, 11.09.2018 bis 13.11.2018, 18.00-19.00 Uhr

GK4:

Beginn Donnerstag, 13.09.2018 bis 15.11.2018, 14.30-15.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Fitness-Studio

Kursleitung: Dr. Frank Neuland, Sportwissenschaftler

Kursgebühr: € 140,-

Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen

„Standfest und stabil“

Sturzprophylaxe-Training

Kurs-/Workshop-Nr.: GK5, GK6

Wir werden älter - das ist nicht zu ändern und letztlich gut so! Leider lassen mit der Zeit auch Kraft, Beweglichkeit, Aufmerksamkeit, Gleichgewichtsfähigkeit und Reaktionsgeschwindigkeit nach. Als Resultat dieser nachlassenden Fähigkeiten kommt es im Alter gehäuft zu Stürzen, nicht selten mit schwerwiegenden Folgen.

Das Gute ist: Die genannten körperlichen und geistigen Fähigkeiten lassen sich trainieren, und zwar in jedem Alter! Mit viel Freude und einem sehr vielseitigen Übungsprogramm lernen die KursteilnehmerInnen, wie sie ihr Sturzrisiko deutlich reduzieren können und ihr Leben lang „standfest und stabil“ bleiben.

Wir bieten zwei Kurse an (je 8 Termine)

GK5:

Beginn Donnerstag, 19.04.2018 bis 14.06.2018, 15:30-16:30 Uhr

GK6:

Beginn Donnerstag, 30.08.2018 bis 11.10.2018, 15:30-16:30 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Saal 2

Kursleitung: Jürgen Mems

Kursgebühr: € 69.-, für Vereinsmitglieder € 59.-

Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Bewegen statt schonen - Outdoortraining

Kurs-/Workshop-Nr.: GK7

Nach dem Motto: „Was genutzt wird, entwickelt sich, was ungenutzt bleibt, schwächt uns!“ wollen wir uns mit Freude an der frischen Luft bewegen. Walking, Lauf ABC, funktionelle Kräfti-



gungsübungen, Dehnung der zur Verkürzung neigenden Muskelgruppen und Stabilisationsübungen stehen im Vordergrund. Dieser Kurs vermittelt Freude an der Bewegung und trägt zu einem aktiven und gesunden Lebensstil bei. Sie können während des Kurszeitraums das gesamte Angebot unseres clubaktiv Fitness- und Gesundheitszentrums nutzen. Bei schlechtem Wetter weichen wir ins Trockene aus.

Wir bieten einen Kurs mit 10 Terminen an

Beginn: Montag, 23.04.2018 bis 25.06.2018, 18.15-19.15 Uhr

Treffpunkt: Sportzentrum Schlehdornweg 10

Kursleitung: Dr. Frank Neuland/Nicole George (Sportwissenschaftler)

Kursgebühr: € 140,- inklusive Nutzung unseres clubaktiv Angebots

Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Gedanken im Stress:

Aus Stressverstärkern Energiegeber machen

Kurs-/Workshop-Nr.: GW1

Gedanken können uns das Leben ganz schön schwer machen. Ungünstige Glaubenssätze, durch Erziehung, Gesellschaft und Erlebnisse eingepägt, lassen uns Situationen oft als belastend empfinden, die Anderen gar nichts ausmachen. Die gute Nachricht: Ihre Glaubenssätze sind nicht die einzige Wahrheit. Es gibt immer mehrere Möglichkeiten, eine Situation zu bewerten. Entlarven Sie Ihre Stressverstärker und wandeln sie so um, dass Sie Ihnen den Rücken stärken, statt Energie zu rauben.

Termin: Dienstag, 15.05.2018, 17.30-20.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2

Kursleitung: Annette Friedrich, Entspannungspädagogin

Kursgebühr: € 45.-, für Vereinsmitglieder € 40.-



Gelassener werden im Umgang mit schwierigen Menschen

Kurs-/Workshop-Nr.: GW2

Wer mit Menschen zu tun hat, weiß, dass es nicht immer leicht ist, ruhig und geduldig zu bleiben. Warum tut er/sie das? Wieso kann er/sie nicht mal endlich...? In diesem Seminar schauen wir genauer hin: Wer sind die Anderen? Welche Bedürfnisse haben sie eventuell? Was unterscheidet mich von ihnen? Das führt oft zu Erkenntnissen, die einen gelasseneren Umgang mit Menschen ermöglichen, die schwierig für uns sind. Und auch für uns selbst entwickeln wir dann vielleicht etwas mehr Verständnis und Geduld.

Termin: Dienstag, 03.07.2018, 16.30-19.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2

Kursleitung: Annette Friedrich, Entspannungspädagogin

Kursgebühr: € 45.-, für Vereinsmitglieder € 40.-

Meditation Schnupper-Seminar

Kurs-/Workshop-Nr.: GW3

Seit Tausenden von Jahren beziehen Menschen auf der ganzen Welt Kraft und Energie aus der Meditation. Verschiedene Techniken helfen dem Geist, zur Ruhe zu kommen. Das hilft langfristig auch gegen Stress und fördert Gelassenheit. Noch nie meditiert? Dann probieren Sie es aus. Keine Angst: Sie können das auch!

Termin: Sonntag, 19.08.2018, 14.00-15.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2

Kursleitung: Annette Friedrich, Entspannungspädagogin

Kursgebühr: € 25.-, für Vereinsmitglieder € 20.-

Power Yoga für Einsteigerinnen und Einsteiger

Kurs-/Workshop-Nr.: GK8

Beim Power Yoga werden Körperkraft, Beweglichkeit, Balance und Geist trainiert. Dabei werden die Bewegungsabläufe (Asanas) und die Atemtechnik dem Praktizierenden angepasst. In diesem Kurs werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Die Kombination dynamischer Bewegungsabläufe mit der richtigen Atemtechnik stärken dabei Körper und Geist. So wirkt Power Yoga auf Deinen Körper: Entspannung für das parasympathische Nervensystem, für Rücken und Muskulatur, Verbesserung der Gehirnleistungsfähigkeit, Verbesserung der Herz-Lungen-Funktion, Hormone im Gleichgewicht, verbesserte Konzentrationsfähigkeit, stärkeres Selbstvertrauen, mehr Geduld und Gelassenheit im Alltag.

8 Termine, Beginn Donnerstag, 05.04.2018 bis 31.05. 2018, 17:30-18:45 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2

Kursleitung: Sabine Dreher

Kursgebühr: € 99.-, für Vereinsmitglieder € 89.-

DETOX Yoga

Kurs-/Workshop-Nr.: GW4

Dieser Workshop ist bereits ein SCALA Workshop Klassiker und ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. An diesem Intensiv-Wochenende stehen Entgiftung und Entschlackung an erster Stelle. Besondere Yoga Asanas verhel- fen Geist, Körper und Seele loszulassen, zu detoxen und kurbeln die Selbstheilungskräfte an. Neben dynamischen Körperübungen wird täglich ein Leberwickel gemacht und eine lange tiefe Medi- tation bildet den Abschluss, um Altes loszulassen und Neues zu beginnen. Dieser Workshop bietet sich wunderbar an, um alte Ge- wohnheiten aufzugeben, eingefahrene Muster zu durchbrechen und mit viel Schwung und Energie in den Frühling zu starten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, ggf. Decke, Wasserflasche, Schreibzeug.

Termin: Samstag/Sonntag, 07. und 08.04.2018, jeweils 10.00-15.00 Uhr

Mittagspause 12.00-13.00 Uhr (bitte leichten Snack mitbringen).

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2

Leitung: Katja Gerbig

Kursgebühr: € 99.-, für Vereinsmitglieder € 79,-

Kundalini Intensiv Yoga

Kurs-/Workshop-Nr.: GW5

Die Kundalini Yoga Asanas (Haltungen) und Kriyas (Übungsreihen) sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspan- nend, heilend und belebend. Sie kombinieren Körperhaltungen und Bewegungsabläufe, innere Konzentrationspunkte und Atem- führung sowie Mantras (Meditationsworte), Mudras (Handhal- tungen) und Bhandas (innere Energielenkung). Atemtechniken wie langer tiefer Atem und Feueratem helfen, das Lebensgefühl positiv zu beeinflussen. In diesem Workshop werden intensive Kriyas das "Yoga des Bewusstseins" für Körper, Geist und Seele erfahrbar machen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, ggf. Decke, Wasserflasche, Schreibzeug.

Termin: Sonntag, 27.05.2018, 10.00-15.00 Uhr

Mittagspause 12.00-13.00 Uhr (bitte leichten Snack mitbringen).

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2

Leitung: Katja Gerbig

Kursgebühr: € 59.-, für Vereinsmitglieder € 39.-

Hormonyoga

Kurs-/Workshop-Nr.: GW6

Dieser Hormonyoga-Workshop richtet sich ausschließlich an Frauen, denn die Übungen stimulieren besonders die weiblichen Geschlechtsorgane, wie die Eierstöcke, den Beckenboden, einschließlich der Gebärmutter und die inneren Organe, die ebenfalls für die Produktion der weiblichen Hormone verantwortlich sind: die Hypophyse, die Schilddrüse und die Nebenniere. Im Hormonyoga geht es auch darum den Körper zu achten, ihn besser kennen zu lernen und dadurch in der Lage zu sein, ihn positiv zu beeinflussen. Die Übungen im Hormonyoga stammen größtenteils aus dem Kundalini-Yoga und (re)aktivieren und harmonisieren auf natürliche Weise die Funktion der inneren Organe und ganz besonders die Hormonproduktion. Auch die Gesunderhaltung der weiblichen Brust (Drüsen und Gewebe) wird in diesem Workshop durch gezielte Übungen in den Mittelpunkt gerückt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, ggf. Decke, Wasserflasche, Schreibzeug.

Termin: Samstag, 23.06.2018, 10.00-15.00

Mittagspause 12.00-13.00 Uhr (bitte leichten Snack mitbringen)

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2

Leitung: Katja Gerbig

Kursgebühr: € 59.-, für Vereinsmitglieder € 39.-

CHAKRA Yoga

Kurs-/Workshop-Nr.: GW7

Die Chakren spielen eine bedeutende Rolle in der indischen ayurvedischen Medizin und auch im Yoga. Chakra bedeutet „Rad“ in Sanskrit; gemeint sind damit runde Energiezentren, die stark schwingen können. Wenn Chakren kräftig entwickelt sind, erscheinen sie geöffnet und strahlen ihre Energie intensiv aus. Menschen mit entwickelten Chakren haben deutliche Präsenz und eine kräftige Ausstrahlung.

Jedes Chakra hat eine bestimmte Qualität, z.B. geistige Klarheit, Kreativität, Liebe, vitale oder sexuelle Kraft. In diesem Workshop soll individuell ermittelt werden, welche unserer Chakren besonderer Reinigung, Stärkung und Unterstützung bedürfen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, ggf. Decke, Wasserflasche, Schreibzeug.

Termin: Samstag, 25.08.2018, 10.00-15.00 Uhr

Mittagspause 12.00-13.00 Uhr (bitte leichten Snack mitbringen)

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2

Kursleitung: Katja Gerbig

Kursgebühr: € 59.-, für Vereinsmitglieder € 39.-

Tai Chi

Kurs-/Workshop-Nr.: GW8

Tai Chi zeigt uns, wie wir (wieder) ins Gleichgewicht kommen. So gelangen wir zu Leichtigkeit im Tun und Gelassenheit im Denken.

Termin: Samstag, 14.04.2018, 10.00-13.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1

Leitung: Dr. Christoph Blumberg

Kursgebühr: € 25,- , für Vereinsmitglieder € 20,-

Qi Gong

Kurs-/Workshop-Nr.: GW9

Qi Gong weckt unsere ursprüngliche Kraft. Wir entdecken das Geheimnis, wie wir mit weniger Anstrengung mehr bewirken können.

Termin: Samstag, 05.05.2018., 11.00-13.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1

Kursleitung: Dr. Christoph Blumberg

Kursgebühr: € 20,- für Vereinsmitglieder € 15,-

Treppensteigen ohne Mühe

Kurs-/Workshop-Nr.: GW10

Nur wer die Fehler kennt, die beim Treppensteigen gemacht werden, kann etwas ändern und so entdecken, dass Treppensteigen nicht anstrengend sein muss.

Termin: Samstag, 16.06.2018, 11.00-13.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1

Kursleitung: Dr. Christoph Blumberg

Kursgebühr: € 20,-, für Vereinsmitglieder €15,-

Feldenkrais für Männer - Besser laufen leicht gemacht

Kurs-/Workshop-Nr.: GW11

Ohne Anstrengung mit Leichtigkeit kraftvoll sein, selbstwirksam handeln!

Termin: Samstag, 16.06.2018, 14.00-16.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1

Kursleitung: Katrin Springherr

Kursgebühr: € 25,-, für Vereinsmitglieder €20,-

Feldenkrais - mit Leichtigkeit durchs Leben

Kurs-/Workshop-Nr.: GW12

Ohne Anstrengung durchs Leben tanzen und beweglich bleiben. Die Feldenkrais Methode unterstützt uns dabei, selbstwirksam zu handeln. Wie denken wir? Wo stehen wir uns selbst im Weg? Probieren Sie es aus, ich lade Sie herzlich ein!

Termin: Samstag, 15.09.2018, 14.00-16.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1

Kursleitung: Katrin Springherr

Kursgebühr: € 25,-, für Vereinsmitglieder €20,-

Fitness, Training, Workouts

Body & Soul - Box-Workshop

Kurs- /Workshop-Nr.: FK1

Boxen als ganzheitliches Training für Anfänger und Fortgeschrittene jeder Altersgruppe.

Der Workshop richtet sich an Männer und Frauen (ab 15J.), die das klassische Boxen ausüben möchten, jedoch den Aspekt des Sparrings (Körperkontakt) nicht in ihr Training einbinden wollen. Boxen erfordert Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kondition und Selbstbeherrschung. Mit unserem Training hält Boxen fit und senkt die Stressanfälligkeit. Das Training beginnt mit dem Erlernen von Grundtechniken wie Boxstellung, Laufen, Deckung, Abwehr sowie Schläge mit der Führ- und Deckhand. Eine klassische Trainingseinheit beinhaltet u.a. Seilspringen, ein spezifisches Warm Up, Gymnastik, Konditionstraining, Sandsackübungen, Schattenboxen vor dem Spiegel und Boxen am Gerät. Viel Spaß an der Bewegung und eine motivierende Trainingsatmosphäre zeichnen unseren Kurs aus.



Wir bieten einen Kurs mit 8 Terminen an
Beginn Sonntag, 25.03.2018 bis 27.05.2018, 16.00-17.30
Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Saal1
Kursleitung: Gero Gienow
Kursgebühr: € 45,-, für Vereinsmitglieder €35,-

TRX-Training für Einsteiger

Kurs-/Workshop-Nr.: FW1/FW2

Das funktionelle Training ganzer Muskelketten mit Schwerpunkt der haltungsstabilisierenden Rumpfmuskulatur ist Gegenstand des TRX-Trainings.

Alle Leistungssportler haben diese Art des Krafttrainings für sich entdeckt. Alle Übungen sind aber so abwandelbar, dass auch weniger Trainierte und Ältere einen großen Nutzen aus dem TRX-Training ziehen! Der Workshop bietet in Theorie und Praxis einen gründlichen Einblick in die Materie.

Wir bieten 2 Kurse an

FW1: Samstag, 21.04. 2018, 13.00-14.30 Uhr

FW2: Samstag, 29.09. 2018, 13.00-14.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2

Kursleitung: Jürgen Mems

Kursgebühr: € 10.-, für clubaktiv-Mitglieder frei

TRX Power Workout

Kurs-/Workshop-Nr.: FW3/FW4

Dieser Workshop verbindet ein anspruchsvolles TRX Training mit freien Stabilisierungs- und Koordinationsübungen zu einem Ganzkörper-Workout für sportlich ambitionierte Teilnehmer. TRX Vorkenntnisse sind empfehlenswert aber nicht erforderlich.

Wir bieten 2 Kurse an

FW3: Samstag, 28.04. 2018, 13.00-14.30 Uhr

FW4: Samstag, 22.09. 2018, 13.00-14.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2

Leitung: Dr. Frank Neuland

Kursgebühr: € 10.-, für clubaktiv-Mitglieder frei

Tanzen

Workshop Discofox

Kurs-/Workshop-Nr.: TW1

Discofox ist in ganz Deutschland seit Jahren auf Platz eins der Beliebtheitsskala und von keiner Party mehr wegzudenken. Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir daher wieder einen Disco-

fox Workshop für alle an, die bisher noch keine Gelegenheit hatten, diesen Tanz zu erlernen oder um die vorhandenen Kenntnisse aufzufrischen.

Termin: Sonntag, 15.04.2018, 16.00-18.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Saal 2

Kursleitung: Andrea Knief

Kursgebühr: € 10.-

Hochzeits-Crashkurs

Kurs-/Workshop-Nr.: TW2/TW3/TW4

Steht Ihre Hochzeit kurz bevor, oder sind Sie zu einer eingeladen? Aber Sie sind zu eingespannt, um einen Tanzkurs über mehrere Wochen zu belegen? Dann ist dieser Intensivkurs für Brautpaare, Familie und Freunde genau das Richtige für Sie! In kompakter Form erlernen Sie die wichtigsten Tänze Walzer, Discofox und Foxtrott, um das Fest auf dem Parkett genießen zu können. Die erfahrene Tanzlehrerin Andrea Knief vermittelt Ihnen in lockerer Atmosphäre, worauf es beim Tanzen ankommt.

Wir bieten drei Kurse an

TW2 Samstag, 14.04.2018, 15.00-18.00 Uhr

TW3 Sonntag, 03.06.2018, 15.00-18.00 Uhr

TW4 Sonntag, 09.09.2018, 15.00-18.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Saal 2

Kursleitung: Andrea Knief

Kursgebühr: € 70.- pro Paar

Tanzkurse

Kurs-/Workshop-Nr.: TK1/TK2/TK3

Tanzen hält fit, ist gesellig und hebt die Stimmung

Wir bieten drei Kurse mit 10 Terminen an

TK1: Tanzen für Anfänger

Ab Dienstag, 20.03.2018, 20.00 - 21.00 Uhr

TK2: Tanzen für Tänzer mit guten Vorkenntnissen

Ab Dienstag, 20.03.2018, 21.00 - 22.00 Uhr

TK3: Tanzen für Anfänger und Wiedereinsteiger

Ab Mittwoch, 21.03.2018, 20.30 -21.30

Ort: Bewegungsraum des Sportkindergartens Lüttkoppel 1.

Kursleitung: Frank Knief

Kursgebühr: € 80.-, für Vereinsmitglieder € 60.-

Anmeldung

Wir bitten um rechtzeitige verbindliche Anmeldung
unter Telefon 040 / 300 62 99-202.

Überweisen Sie bitte die Kursgebühr unter Angabe der
Kursnummer auf folgendes Konto:

SC Alstertal-Langenhorn
Hamburger Sparkasse
IBAN: DE55 2005 0550 1215 1227 95
BIC: HASPDEHHXXX



**Sportclub
Alstertal-
Langenhorn e.V.**

SC Alstertal-Langenhorn e.V.
Lüttkoppel 1
22335 Hamburg
Tel.: 040 / 300 62 99-0
Fax: 040 / 300 62 99-199
www.scala-sportclub.de
info@scala-sportclub.de

