

# Das clubaktiv Workshop-Programm Herbst/Winter 2018/2019

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/GK2**

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 zwei Kurse mit je 10 Terminen an**

**GK1: Beginn Dienstag,**

**15.01.2019 - 19.03.2019, 18.00-19.00 Uhr**

**GK2: Beginn Donnerstag,**

**17.01.2019 - 21.03.2019, 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.: GK3**

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.

**12 Termine, Beginn Donnerstag, 21.02.2019 bis 09.05.2019, 15:30 - 16:30 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Saal 2**

**Kursleitung: Jürgen Mems**

**Kursgebühr: € 89.-,**

**Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen**

## **Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson) Schnupper-Workshop**

### **Verspannung lösen - Entspannung spüren**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW1**

Stress, psychische Belastungen und Sorgen führen zu einer erhöhten Anspannung einzelner Muskeln oder sogar aller Muskelgruppen im Körper. Ziele der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson (PME) sind ein tiefes Entspannungsgefühl der Muskulatur und eine verbesserte Körperwahrnehmung. Erlernen Sie in diesem Workshop diese wunderbar alltagstaugliche Entspannungsform.

**Termin: Dienstag, 22.01.2019, 17.30-19.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Annette Friedrich, Gesundheitsmanagerin, Entspannungstrainerin**

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

## **Gedanken im Stress:**

### **Aus Stressverstärkern Energiegeber machen**

#### **Kurs-/Workshop-Nr.: GW2**

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, 26.03.2019, 17.30-20.30 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Annette Friedrich, Entspannungspädagogin**

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

### **Power Yoga für Einsteigerinnen und Einsteiger**

#### **Kurs-/Workshop-Nr.: GK4**

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 Samstag, 20.10.2018 bis 08.12.2018,  
12.30 - 14.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Sabine Dreher**

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

## **Power Yoga**

**Einsteiger- Kompakt- Workshop**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW3/GW4**

Du wolltest Yoga schon immer mal ausprobieren?

Dieser Workshop ist ideal für alle, die neu mit Yoga beginnen wollen, aus der Übung - oder einfach neugierig sind. Du lernst verschiedene Asanas (Yogahaltungen) und fließende Sequenzen (Sonnengrüße) kennen. Und bekommst Einblicke in die yogische Atemtechnik. Es bleibt auch noch Zeit, um offene Frage zu beantworten.

**Wir bieten zwei Workshops für je max. 8 Teilnehmern an  
Termine**

**GW3: Sonntag, 28.10.2018, 14.00-16.00 Uhr**

**GW4: Samstag, 12.01.2019, 11.30-13.30 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Sabine Dreher**

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

## **Inside Flow Vinyasa Workshop**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW5/GW6**

Eine kreative Vinyasa Yoga Einheit, deren Aufbau auf ein Musikstück abgestimmt ist. Eine Stunde im Fluss. Eine fließende Abfolge von Asanas geleitet von dem Atem und moderner Musik. Für alle die gerne ein dynamisches und kraftvolles Fließen erleben. Traditionelle Elemente setzen sich fort in eine besondere und moderne Art. Geeignet für Geübte und Fortgeschrittene und wenn Du Dich gerne zu Musik bewegst.

**Wir bieten zwei Workshops für je max. 8 Teilnehmern an  
Termine:**

**GW5 Sonntag, 11.11.2018, 14.00-16.00 Uhr**

**GW6 Sonntag, 10.02.2019, 14.00-16.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Sabine Dreher**

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

## DETOX Yoga

### Kurs-/Workshop-Nr.: GW7

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 verhelpen Geist, Körper und Seele loszulassen, zu detoxen und kurbeln die Selbstheilungskräfte an. Neben dynamischen Körperübungen wird täglich ein Leberwickel gemacht und eine lange tiefe Meditation bildet den Abschluss, um Altes loszulassen und Neues zu beginnen. Dieser Workshop bietet sich wunderbar an, um alte Gewohnheiten aufzugeben, eingefahrene Muster zu durchbrechen und mit viel Schwung und Energie in den Frühling zu starten.

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

**Termin: Samstag/Sonntag, 02. und 03.02.2019, jeweils 10.00-15.00 Uhr**

**Mittagspause 12.00-13.00 Uhr.**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Leitung: Katja Gerbig**

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

## Treppensteigen, mühelos

### Kurs-/Workshop-Nr.: GW8

Solange es uns leicht fällt, machen wir uns keinerlei Gedanken darüber, wie wir Treppen hoch und runter kommen. Dabei bewegen sich die meisten Menschen unzweckmäßig und unökonomisch die Stufen rauf und runter. Wir lernen (und üben), welche



Bewegungsmuster wirklich zweckmäßig sind und wie wir uns - wieder - mühelos und gelöst die Treppen hoch und runter bewegen können.

### **Treppensteigen ohne Mühe**

**Termin: Samstag, 03.11.2018, 10.30-12.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1**

**Kursleitung: Dr. Christoph Blumberg**

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

## **Qi Gong - Die Energie wecken**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW9**

Anhand einfacher Übungen können wir erleben, wie wohltuend das Zusammenwirken von Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit ist. Sie helfen dabei, unsere Energie (erneut) ins Fließen zu bringen und verhelfen zu Vitalität, Gelassenheit und Ausgeglichenheit.

**Termin: Samstag, 17.11.2018, 10.00-12.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1**

**Kursleitung: Dr. Christoph Blumberg**

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

## **Tai Chi für jeden**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW10**

Ausgewählte Figuren aus dem traditionellen Tai Chi vermitteln ein Bewegen, das gekennzeichnet ist von Zentriertheit und Leichtigkeit. Üben lässt sich erleben, wie wir zu innerer Stärke gelangen können.

**Termin: Samstag, 26.01.2019, 10.00-13.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1**

**Leitung: Dr. Christoph Blumberg**

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

## **Italienisch Kochen mit Carlo**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW11/GW12/GW13**

Wir bereiten gemeinsam ein Vier-Gänge-Menü zu. Es wird drei Termine mit drei verschiedenen Schwerpunkten geben. Carlo Cametti führte 36 Jahre das Spitzen-Restaurant „Roma“ im Hofweg.

**Termine**

**GW11: Samstag, 10.11.2018, 16.30 bis 19.30 Uhr,**

**Schwerpunkt: vegetarische Küche**

**GW12: Samstag, 08.12.2018, 16.30 bis 19.30 Uhr,**

**Schwerpunkt: Fleisch**



**GW13: Samstag, 09.02.2019, 16.30 bis 19.30 Uhr,**

**Schwerpunkt: Fisch/Meeresfrüchte**

**Ort: Schlehdornweg 10, Kursraum 2,**

**Kursleitung: Carlo Cametti**

**Kosten: €20,- plus Lebensmittelzulage inkl. Mineralwasser, andere Getränke können mitgebracht werden. Max. 8 Personen**

## **Gesunde Ernährung leichtgemacht**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW14/GK5**

Grundsätzlich wissen wir, welche Nahrungsmittel gesund und welche weniger gesund sind. Trotzdem fällt es uns oft schwer, eine ausgewogene & gesunde Ernährungsweise dauerhaft in unseren Alltag zu integrieren. Der Schlüssel zu einer nachhaltigen und gesunden Ernährungsweise liegt in der Bildung individueller und gesunder Ernährungsgewohnheiten.

Wir bieten zwei Veranstaltungen an

**Kompakt-Workshop GW14:**

Das vierstündige Seminar zeigt auf, wie sich mithilfe praktischer Methoden aus der Verhaltens- und Gewohnheitsbildung eine individuelle und gesunde Ernährungsweise bilden lässt.

**Termin: Samstag, 03.11.2018, 14.00 - 17.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1**

**Kursleitung: Thomas Arnold, Gesundheitspsychologe**

**Kursgebühr: €49,- , für Vereinsmitglieder €39,-**



### **Kurs GK5:**

Der auf eine Zeit von sechs Monaten angelegte Kurs begleitet den Weg zur Entwicklung einer gesunden Ernährungsweise. Langfristiges Denken, kleine kontinuierliche Fortschritte sowie Freude an der Bildung einer individuellen und gesunden Ernährungsweise prägen diesen Kurs.

**6 Termine: Beginn, Samstag 17.11.2018, danach jeweils der erste Samstag im Monat, 12.00 - 14.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1**

**Kursleitung: Thomas Arnold, Gesundheitspsychologe**

**Kursgebühr: €139,- , für Vereinsmitglieder €129,-**

## **Fitness, Training, Workouts**

### **TRX-Training für Einsteiger**

**Kurs-/Workshop-Nr.: FW1**

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.

**Termin: Samstag, 12.01.2019, 14.00 - 15.30 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kursleitung: Jürgen Mems**

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



## **TRX Power Workout**

**Kurs-/Workshop-Nr.: FW2**

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.

**Termin: Samstag, 19.01.2018, 14.00-15.30 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Leitung: Dr. Frank Neuland**

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

## **Reale Selbstverteidigung**

**Kurs-/Workshop-Nr.: FK1/FK2**

Der angebotene Kurs wird sich mit verschiedenen Themenbereichen der Selbstverteidigung befassen. Es wird sowohl einen umfassenden theoretischen Teil geben, als auch vielseitige praktische Elemente, in denen umzusetzende Techniken und Verhaltensweisen geübt werden. Selbstverteidigung beginnt nicht erst beim Angriff. Das Ziel unseres modular aufgebauten Kurses ist es, Sensibilität zu entwickeln, um Konfliktsituationen schon im Vorfeld zu erkennen, zu bewerten und die eigenen Maßnahmen in Sekundenbruchteilen ultimativ und konsequent zur Verteidigung zu nutzen. Selbstverteidigung beginnt im Kopf und findet ihre Lösung auf der mentalen Ebene! Wichtig: Im Sinne der Festigung des Erlernten ist im Anschluss an die Kurse ein Dauerangebot „Selbstverteidigung“ mit Gero Gienow geplant!

**Wir bieten zwei Kurse mit je sechs Terminen an**

**FK1: Beginn Samstag,**

**20.10.2018 bis 24.11.2018, 15.00 - 16.30 Uhr**

**FK2: Beginn Samstag,**

**12.01.2019 bis 16.02.2019, 15.00 - 16.30 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Saal 1**

**Kursleitung: Gero Gienow**

**Kursgebühr: € 45.-, für Vereinsmitglieder € 35.-**

## **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 Discofox Workshop für alle an, die bisher noch keine Gelegenheit hat-

ten, diesen Tanz zu erlernen oder um die vorhandenen Kenntnisse aufzufrischen.

**Termin: Sonntag, 28.10.2018, 16.00 - 18.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Saal 2**

**Kursleitung: Andrea Knief**

**Kursgebühr: € 10.-**

## **Hochzeits-Crashkurs**

**Kurs-/Workshop-Nr.: TW2**

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.

**Termin: Sonntag, 24.02.2019, 15.00 - 18.00 Uhr**

**Ort: Bewegungsraum des Sportkindergartens Lüttkoppel 1**

**Kursleitung: Andrea Knief**

**Kursgebühr: € 70.- pro Paar**

## **Tanzkurs für Anfänger**

**Kurs-/Workshop-Nr.: TK1**

Tanzen hält fit, ist gesellig und hebt die Stimmung

**Ab Dienstag, 15.01.2019, 20.00 - 21.00 Uhr, 10 Termine**

**Ort: Bewegungsraum des Sportkindergartens Lüttkoppel 1.**

**Kursleitung: Frank Knief**

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

## **Line Dance für Einsteiger**

**Kurs/Workshop-Nr: TW3**

Egal, ob Jung oder Alt: Line Dance ist für Tanzfreund/innen aller Altersstufen geeignet. Man tanzt ohne Partner, hat aber nie das Gefühl, „allein“ zu tanzen!

Getanzt wird meist zu Country- oder irischer Musik. Es wird traditionell in „Linien“ neben- und hintereinander getanzt. Es gibt festgelegte, sich wiederholende Figuren, die synchron von der Gruppe ausgeführt werden. Der Spaß an Musik und Bewegung steht natürlich immer im Vordergrund!

**Termin: Sonntag, 21.10.2018, 15.00 - 17.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Saal 2**

**Kursleitung: Dieter Neumann**

**Kursgebühr: € 15.-, für Vereinsmitglieder € 10.-**

## 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](http://www.scala-sportclub.de)  
[info@scala-sportclub.de](mailto:info@scala-sportclub.de)

