

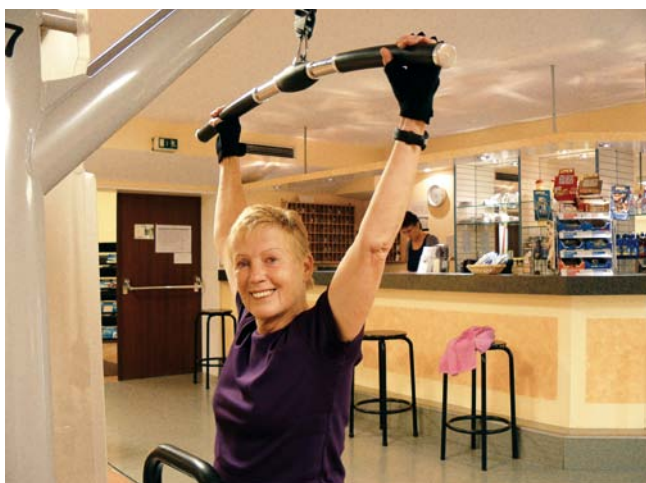
# Das clubaktiv Workshop-Programm Frühjahr/Sommer 2019

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.: GK1-4**

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, 26.03. bis 28.05.2019, 18.00 - 19.00 Uhr**

**GK2: Beginn Donnerstag, 28.03. bis 06.06.2019, 14.30 - 15.30 Uhr**

**GK3: Beginn Dienstag, 10.09. bis 12.11.2019, 18.00 - 19.00 Uhr**

**GK4: Beginn Donnerstag, 12.09. bis 28.11.2019, 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.: 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 12 Termine)**

**GK5: Beginn Donnerstag, 16.05.2019, 15.30 - 16.30 Uhr**

**GK6: Beginn Donnerstag, 29.08.2019, 15.30 - 16.30 Uhr**

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

**Kursleitung: Jürgen Mems, Kursgebühr: € 89.-,**

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

## 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, 26.03.2019, 17.30 - 20.30 Uhr**

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

**Kursleitung: Annette Friedrich, Entspannungspädagogin**

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

## Stressbewältigung im Alltag - Wie geht das?

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

In diesem Workshop lernen Sie Ihren Stress kennen und verstehen. Informationen zur Stressreaktion und Einflussmöglichkeiten werden ergänzt durch ganz praktische Kurzentspannungsübungen für Ihren (Arbeits-)Alltag. Schöpfen Sie so mehr Energie für die wichtigen Dinge im Leben.

**Termin: Dienstag, 20.08.2019, 17.30 - 19.30 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2**  
**Kursleitung: Annette Friedrich, Entspannungspädagogin**  
**Kursgebühr: € 30.-, für Vereinsmitglieder € 25.-**

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

**Kurs-/Workshop-Nr.: GK7, 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.

**Wir bieten zwei Workshops an**

**GK7: 6 Termine, Beginn Samstag, 27.04., 12.30 - 14.00 Uhr**

**GK8: 6 Termine, Beginn Samstag, 24.08., 12.30 - 14.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1 und 2**

**Kursleitung: Sabine Dreher**

**Kursgebühr: € 79.-, für Vereinsmitglieder € 69.-**

## **DETOX Yoga**

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

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 verhelfen 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, ggf. Decke, Wasserflasche, Wärmflasche, Schreibzeug.

**Termin: Samstag/Sonntag, 26. und 27.04. 2019,**

**jeweils 10.00 - 15.00 Uhr**

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

**Leitung: Katja Gerbig**

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

## **Hormonyoga - Workshopreihe (auch einzeln buchbar!!)**

### **Kurs-/Workshop-Nr.: GW4-GW7**

Diese Hormonyoga-Workshops richten 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.

Nach diesem Tag wirst du dich wunderbar entspannt, aktiv und rundherum ausbalanciert fühlen. Probiere es aus!!

Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung, Haare bitte ggf. zusammenbinden, warme Socken, Handtuch, ggf. Decke, Wasserflasche, kleiner Mittags-Snack, Schreibzeug / Stift

### **Wir bieten vier Workshops an**

**Termine: GW4 Samstag, 06.04., GW5 Samstag, 22.06., GW6 Samstag 17.08. und GW7 Samstag, 07.09., jeweils 10.00 - 15.00 Uhr.**

**Ort: Scala Sportclub, Kursraum 2, Schlehdornweg 10, 22335 Hamburg, Leitung: Katja Gerbig**

**Kursgebühr: jeweils € 59,-, für Vereinsmitglieder € 39,-**



## **Workshop Stuhl-Yoga**

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW8, GW9**

Für Anfänger, körperlich eingeschränkte Kursteilnehmer, die Probleme beim langen Stehen haben, für Senioren, Schwangere und Übergewichtige. Du wolltest schon immer mal Yoga ausprobieren und traust dich aber nicht in eine „normale“ Yoga-Stunde? Dann probiere doch einmal Stuhl-Yoga aus. Das Besondere beim Stuhl-Yoga ist, dass jeder Teilnehmer mit Hilfe eines Stuhls eine Reihe von Yogaposen durchführen kann, wie Drehübungen, gebeugte Asanas, Streckungen und Entspannungsübungen. Durch die sitzende Unterlage hast du eine gute Unterstützung. Gerade wenn Teilnehmer Probleme mit dem Rücken oder der Hüfte haben, können so schonend und gezielt bestimmte Muskelpartien aktiviert, gedehnt und gestreckt werden. Diese Art des Yoga verbessert nachhaltig, ganzheitlich und auf besonders sanfte und einfache Weise das Wohlbefinden und reduziert Stress. Jede Stunde beginnt mit einer kleinen Anfangsmeditation und endet mit einer Entspannung.

**Wir bieten zwei Workshops an**

**Termine: GW8 Sonntag, 14.04.2019 und GW9 Samstag, 21.09.2019, jeweils 14.30 - 16.00 Uhr**

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

**Kursleitung: Susanne Flentje**

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

## **Treppensteigen, mühelos**

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

Erst wem das Treppensteigen schwerfällt, fragt sich, wie es leichter gehen könnte. Dabei bewegen sich die meisten Menschen im Alltag unzweckmäßig und unökonomisch die Stufen rauf und runter. Wir lernen hier - und üben, wie wir uns zweckmäßig einer Treppe nähern um diese in einer ungeahnten Leichtigkeit empor und hinab „zu schweben“.

**Termin: Samstag, 30.03.2019, 10.00 - 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.: GW11**

Einfache Übungen zeigen, wie wohltuend das Zusammenwirken von Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit ist. Sie helfen, unsere Energie wieder ins Fließen zu bringen und schenken uns Vitalität, Gelassenheit und Lebensfreude.

**Termin: Samstag, 27.04.2019, 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.: GW12**

Anhand ausgewählter Figuren aus dem traditionellen Tai Chi lernen wir, wie Zentriertheit und Leichtigkeit im Bewegen möglich ist. Wir machen uns ühend auf den Weg zu Ausgeglichenheit und innerer Stärke.

**Termin: Samstag, 11.05.2019, 10.00 - 13.00 Uhr**  
**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1**  
**Leitung: Dr. Christoph Blumberg**  
**Kursgebühr: € 25,- , für Vereinsmitglieder € 20,-**



## **Gekonnt „Stolpern“**

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

Wer festgelegt ist und in Routinen gefangen, hat Angst davor aus dem Tritt zu geraten. Wer über einen offenen Geist und gelösten Körper verfügt, wird durch Unvorhergesehenes nur bereichert und weiter gebracht. Das können wir üben.

**Termin: Samstag, 25.05.2019, 10.00 - 12.00 Uhr**  
**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1**  
**Kursleitung: Dr. Christoph Blumberg**  
**Kursgebühr: € 20,- für Vereinsmitglieder € 15,-**

## „Antenniges“ Bewegen

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

Wer sich kraftsparend, schmerzfrei und effektiv bewegen will, sollte unsere angeborene Fähigkeit zu „antennigem“ Bewegen entdecken und entwickeln. Dabei gestalten unsere Sinneseindrücke jede Bewegung unmittelbar mit. Wir sind gewissermaßen in ständigem „tastenden“ Kontakt mit der Welt und unserer Aufgabe. In der Regel ist diese Fähigkeit verkümmert, weil sie von uns nicht genutzt wird.

**Termin: Samstag, 07.09.2019, 10.00 - 12.00 Uhr**

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

**Kursleitung: Dr. Christoph Blumberg**

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

## Italienisch Kochen mit Carlo

**Kurs-/Workshop-Nr.: GW15/GW16/GW17**

Wir bereiten gemeinsam ein Vier-Gänge-Menü zu. Bei den drei angebotenen Terminen gibt es unterschiedliche kulinarische Schwerpunkte. Max. Teilnehmerzahl: 8. Um schnelle Anmeldung wird gebeten! Carlo Cametti führte 36 Jahre das Spitzenrestaurant „Roma“ im Hofweg.

**Termine:**

**GW15: Sonnabend, 13.04., 16.30 - 19.30 Uhr, Thema: Ostermenü**

**GW16: Sonnabend, 18.05., 16.30 - 19.30 Uhr,**

**Thema: Vegetarische Küche**

**GW17: Sonnabend, 14.09., 16.30 - 19.30 Uhr,**

**Thema: Fisch / Meeresfrüchte, Kursleitung: Carlo Cametti**

**Ort: Schlehdornweg 10, Kursraum 2**

**Kosten: € 25,- plus Lebensmittelumlage, inkl. Mineralwasser, andere Getränke können mitgebracht werden.**





## **Gesunde Ernährung leichtgemacht**

### **Kurs-/Workshop-Nr.:GW18,GW19**

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

### **Wir bieten zwei Veranstaltungen an**

**Termine: GW18 Samstag, 30.03.2019 und GW19 Samstag 11.05.2019, jeweils 11.00 - 13.00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Clubraum**

**Kursleitung: Thomas Arnold, Gesundheitspsychologe**

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

## **Bildung einer gesunden Lebensweise**

### **Kurs-/Workshop-Nr.: GW20, GW21**

Grundsätzlich wissen wir, welche Verhaltensweisen gesund und welche weniger gesund sind. Trotzdem fällt es uns oft schwer, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen dauerhaft in unseren Alltag zu integrieren. Der Schlüssel zu einer ganzheitlich gesunden Lebensweise liegt in der Bildung individueller und gesunder Gewohnheiten und Verhaltensweisen. Das Seminar zeigt auf, wie sich mithilfe praktischer Methoden aus der Verhaltenspsychologie und den Neurowissenschaften eine individuelle und gesunde Lebensweise formen lässt.

### **Wir bieten zwei Veranstaltungen an**

**Termine: GW20 Samstag, 29.06.2019 und GW21 Samstag 13.07.2019, jeweils 11.00 - 13,00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Clubraum**

**Kursleitung: Thomas Arnold, Gesundheitspsychologe**

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

## **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, 30.03. 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, 06.04.2019, 15.30 - 16.30 Uhr**

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

**Leitung: Dr. Frank Neuland**

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

## **Selbstverteidigung für EinsteigerInnen**

**Kurs-/Workshop-Nr.: FW3**

Die TeilnehmerInnen erlernen in Theorie und Praxis wirksame mentale Strategien der Selbstbehauptung sowie Selbstverteidigungsmöglichkeiten (z.B. Befreiungstechniken, Schlag-, Stoß- und Trittkombinationen) zur Abwehr und Schutz für sich und andere. Ferner befassen wir uns mit den Besonderheiten des leicht einsetzbaren „Kubotan“ (Schock- oder Vitalpunktstick) sowie der Übertragung dieser Techniken auf Alltagsgegenstände wie z.B. den Kugelschreiber. Erste, einfache Verteidigungstechniken werden damit geübt. Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Stretchingelemente runden das Seminar ab.

**Termin: Sonntag, 24.03.2019, 13:00 - 16:00 Uhr**

**Ort: Sportzentrum Schlehdornweg, Saal 1**

**Mindestalter: 16 Jahre, Kursleitung: Can Güven**

**Kursgebühr: € 39.-, für Vereinsmitglieder € 29.-**

# Tanzen

## Workshop Discofox

**Kurs-/Workshop-Nr.: TW1/TW2**

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

**Wir bieten zwei Kurse an**

**Termine: TW1 Sonntag, 07.04.2019, 15.00 - 17.00 Uhr, TW2 Sonntag, 22.09.2019, 15.00 - 17.00 Uhr**

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

**Kursleitung: Andrea Knief, Kursgebühr: € 10.-**

## Hochzeits-Crashkurs

**Kurs-/Workshop-Nr.: TW3-TW6**

Steht Ihre Hochzeit kurz bevor oder sind Sie zu einer eingeladen? Aber Sie sind zu angespannt, 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 vier Kurse an**

**Termine: TW3 Samstag, 06.04.2019, 15.00 - 18.00 Uhr, TW4 Sonntag, 05.05.2019, 15.00 - 18.00 Uhr, TW5 Samstag, 15.06.2019, 15.00 - 18.00 Uhr, TW6 Sonntag, 08.09. 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/TK2**

Tanzen hält fit, ist gesellig und hebt die Stimmung

**Wir bieten zwei Kurse mit je 10 Terminen an:**

**TK1 ab Dienstag, 09.04.2019, 21.00 - 22.00 Uhr**

**TK2 ab Dienstag, 03.09.2019, 21.00 - 22.00 Uhr**

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

**Kursleitung: Andrea 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.clubaktiv-online.de](http://www.clubaktiv-online.de)  
[www.scala-sportclub.de](http://www.scala-sportclub.de)  
[info@scala-sportclub.de](mailto:info@scala-sportclub.de)

