

Das clubaktiv Workshop-Programm Frühjahr/Sommer 2020

Gesundheit, Entspannung und mehr



Sportclub
Alstertal-
Langenhorn e.V.

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, 24.03. bis 02.06.2020, 18.00 - 19.00 Uhr

GK2: Beginn Donnerstag, 26.03. bis 04.06.2020, 14.30 - 15.30 Uhr

GK3: Beginn Dienstag, 08.09. bis 10.11.2020, 18.00 - 19.00 Uhr

GK4: Beginn Donnerstag, 10.09. bis 12.11.2020, 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

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, 07.05. bis 30.07., 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)

Anspannung loslassen - Entspannung spüren

Kurs-/Workshop-Nr.: GK6

Stress, psychische Belastungen und Sorgen führen zu einer erhöhten Anspannung. Mit der Progressiven Muskelentspannung lernen Sie, solche Verspannungen zu erkennen und aufzulösen. Die PME ist eine der wirksamsten Entspannungsmethoden und hilfreich bei Schlafproblemen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerzen und vieles mehr. Erlernen Sie Schritt für Schritt diese wunderbar einfache und alltagstaugliche Entspannungsmethode.

8 Termine: Beginn Dienstag, 11.08. bis 29.09., 18.00 - 19.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2

Kursleitung: Annette Friedrich, Gesundheitsmanagerin, Entspannungstrainerin, Kursgebühr: € 130,-, für Vereinsmitglieder € 120,- Bis zu 80% Erstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen

Vinyasa Yoga für Anfänger

Kurs-/Workshop-Nr.: GK7/GK8

Beim Vinyasa 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 Vinyasa 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.

GK7: Kursleitung: Sabine Dreher

8 Termine, Beginn Samstag, 18.04. bis 13.06., 12.30 - 14.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2

Kursgebühr: € 85.-, für Vereinsmitglieder € 75.-

GK8: Kursleitung: Sabine Dreher

6 Termine, Beginn Samstag, 15.08. bis 19.09., 12.30 - 14.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2

Kursgebühr: € 75.-, für Vereinsmitglieder € 65.-

Stuhl-Yoga

Kurs-/Workshop-Nr.: GK9, 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.

6 Termine: Montag, 06.04.2020 bis 18.05 2020, 11.00 - 12.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1

Kursleitung: Susanne Flentje

Kursgebühr: € 50.-, für Vereinsmitglieder €40,-

Yin-Yoga mit Klang

Kurs-/Workshop-Nr.: GK10

Dieser Yin Yoga Workshop erfordert keinerlei Yoga-Vorkenntnisse und ist für Anfänger gleichermaßen geeignet. Die meisten Übungen finden am Boden statt. Yin Yoga ist eine Yogaform, bei der die Haltungen länger gehalten und durch Hilfsmittel wie Decken und Kissen unterstützt werden. Yin Yoga wirkt besonders entspannend und regenerierend auf die Faszien, also das Bindegewebe und fördert einen tiefen Atem. Die Schwingungen von Klangschalen unterstützen und intensivieren diese Wirkung. Yin Yoga heißt auch, den Atem frei fließen und die Gedankenwellen dadurch zur Ruhe kommen zu lassen. Eine tiefe Regeneration ist möglich, stressbedingten Gesundheitsbelastungen wird vorgebeugt.

6 Termine: Donnerstag, 02.04. bis 07.05, 11.15 - 12.45 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1

Kursleitung: Susanne Flentje

Kursgebühr: € 75.-, für Vereinsmitglieder €65,-

Gong Meditation

Kurs-/Workshop-Nr.: GW1-GW3

Der Gong ist Schwingung, genau wie Du. Und wie alle Formen von Klängen können die Wellen des Gongs Deinen Körper, Geist und Dein Bewusstsein tief durchdringen. Der Gong wirkt dabei reinigend, nährend und sorgt für ein neues Gleichgewicht.

Mit einer Übungsreihe und Atemübungen aus dem Kundalini Yoga (auch für Anfänger geeignet) wirst Du energetisch auf die Klangerfahrung vorbereitet. Während der Gongmeditation liegst Du bequem in der Rückenlage auf Deiner Matte, mit einer Decke

zugedeckt, lässt einfach los und genießt das Klangbad, das sich bis zu einer lauten Spitze im Obertonbereich, zum „White Sound“ auf und wieder abbaut.

Wir bieten drei Workshops an. Termine:

GW1: Samstag, 04.04.2020, 15.00 - 17.30 Uhr

GW2: Samstag, 06.06.2020, 15.00 - 17.30 Uhr

GW3: Samstag, 26.09.2020, 15.00 - 17.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2

Kursleitung: Nathalie Behrens

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

Zen-Meditation

Kurs-/Workshop-Nr.: GW4

Stille Meditation im Zen-Stil, so unspektakulär wie sie erscheinen mag bewährt sich im Alltag, um ein Gegengewicht zu Stress und Verdross zu bilden. Zen-Meditation ist aus Indien über China nach Japan gekommen und hat dort ihre derzeitige Form erhalten. Die Wirkung der Zen-Meditation ist inzwischen auch wissenschaftlich erwiesen und wirkt sich entspannend, angstlösend und sogar schmerzlindernd aus. Im Kurs wird die Übung konkret angeleitet, so dass sie zuhause selbstständig praktiziert werden kann. Bei Interesse besteht später auch die Möglichkeit sich regelmäßig im SCALA zur Meditation zu treffen.

Termin: Samstag, 28.03.2020, 14.00 - 15.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2

Kursleitung: Dr. Christiane Heinemann-Lindt, Dr. Raymund Pothmann

Kursgebühr: € 30,- , für Vereinsmitglieder € 25,-

NIA

Kurs-/Workshop-Nr.: GK11

Nia verbindet neun unterschiedliche Bewegungsformen zu einem ganzheitlichen Fitnesskonzept, das Körper, Geist, Seele und Gefühle berührt und in Einklang bringt.

Zu vielseitigen Rhythmen und mitreißender Musik können Sie die einfachen Schritte und Bewegungsabläufe nutzen, Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit mit viel Spaß zu verbessern.

8 Termine, Beginn Freitag, 27.03. bis 29.05., 11.00 - 12.15 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Saal 2

Kursleitung: Amely Capell

Kursgebühr: € 80.-, für Vereinsmitglieder € 70.-

YIN Yoga für Einsteiger

Kurs-/Workshop-Nr.: GW5

Der Workshop versteht sich als Einführungskurs in das wohl sanfteste Yoga von allen. Yin Yoga ist auch als „Faszien-Yoga“ bekannt

und in ihm werden die tiefsten Gewebsschichten, das Faszien- gewebe, mithilfe passiver Dehnhaltungen und Kompressionen erreicht. In diesem Bereich verbergen sich oft konzentrierte Stress- schichten. Diese führen im täglichen Leben oft zu körperlichen und seelischen Störungen. Die therapeutischen Übungen des YIN Yogas lösen mit langen Haltezeiten das verklebte Faszien- gewebe, Stress kann losgelassen werden. Auch Bänder und Sehnen werden sanft gedehnt und die Flexibilität des Bewegungsapparats erhöht. Yin Yoga ist die ideale Gesundheitspraxis für jeden Men- schen, der auf sanfte Weise zu sich selbst zurückfinden möchte. Es hilft dabei, den Alltag zu entschleunigen, die eigene Mitte zu finden und wieder entspannter und flexibler zu werden. Yin Yoga kann von jung und alt und von jeder-mann/frau ohne jegliche Vor- erfahrung im Yoga praktiziert werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Wasserflasche, Notizheft, Stift.

Termin: Samstag 21.03.2020, 10.30 - 13.30

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1

Kursleitung: Katja Dass Pavan Gerbig (YIN Yoga Lehrerin seit 2001), Kursgebühr: € 45,- inklusive Skript

Yin Yoga zum Ausgleich der fünf Elemente

**(nach der Lehre im TCM/Traditionelle Chinesische Medizin) /
Element Holz - Frühling - Leber u. Gallenblase**

Kurs-/Workshop-Nr.: GW6

Das Yin Yoga arbeitet in seiner Konzeption neben den Faszien der westlichen Anatomie mit den Lehren der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin). Ziel ist es dabei, durch die Arbeit mit dem Meridiansystem der TCM, die fünf Elemente auszugleichen und blockierte Energie zu lösen. Das Chi (die Lebensenergie) soll frei fließen. In diesem Workshop wird das Element Holz - Leber und Gallenblase im Mittelpunkt stehen. Dieser Yin Yoga Workshop kann einzeln bzw. unabhängig von den anderen 4 Elementen und dem Einsteiger*innen Kurs besucht werden. Für Anfänger*innen und absolute Yoga-Neulinge ebenso geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Wasserflasche, Notizheft, Stift.

Termin: Samstag 04.04.2020, 10.30 - 13.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1

Kursleitung: Katja Dass Pavan Gerbig (YIN Yoga Lehrerin seit 2001), Kursgebühr: € 45,- inklusive Skript

Yin Yoga zum Ausgleich der fünf Elemente

**(nach der Lehre im TCM/Traditionelle Chinesische Medizin)
Element Feuer - Frühsommer - Herz u. Dünndarm**

Kurs-/Workshop-Nr.: GW7

Das Yin Yoga arbeitet in seiner Konzeption neben den Faszien der

westlichen Anatomie mit den Lehren der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin). Ziel ist es dabei, durch die Arbeit mit dem Meridiansystem der TCM die fünf Elemente auszugleichen und blockierte Energie zu lösen. Das Chi (die Lebensenergie) soll frei fließen. In diesem Workshop wird das Element Feuer / die Organe Herz und Dünndarm im Mittelpunkt stehen. Dieser Yin Yoga Workshop kann einzeln bzw. unabhängig von den anderen 4 Elementen und dem Einsteiger*innen Kurs besucht werden. Für Anfänger*innen und absolute Yoga-Neulinge ebenso geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Wasserflasche, Notizheft, Stift

Termin: Samstag 09.05.2020, 10.30 - 13.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1

Kursleitung: Katja Dass Pavan Gerbig (YIN Yoga Lehrerin seit 2001), Kursgebühr: € 45,- inklusive Skript

Yin Yoga zum Ausgleich der fünf Elemente

(nach der Lehre im TCM/Traditionelle Chinesische Medizin)

Element Erde -Spätsommer - Milz, Pankreas u. Magen

Kurs-/Workshop-Nr.: GW8

Das Yin Yoga arbeitet in seiner Konzeption neben den Faszien der westlichen Anatomie mit den Lehren der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin). Ziel ist es dabei, durch die Arbeit mit dem Meridiansystem der TCM die fünf Elemente auszugleichen und blockierte Energie zu lösen. Das Chi (die Lebensenergie) soll frei fließen. In diesem Workshop wird das Element Erde / die Organe Milz, Pankreas und Magen im Mittelpunkt stehen. Dieser Yin Yoga Workshop kann einzeln bzw. unabhängig von den anderen 4 Elementen und dem Einsteiger*innen Kurs besucht werden. Für Anfänger*innen und absolute Yoga-Neulinge ebenso geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Wasserflasche, Notizheft, Stift

Termin: Samstag 06.06.2020, 10.30 - 13.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1

Kursleitung: Katja Dass Pavan Gerbig (YIN Yoga Lehrerin seit 2001), Kursgebühr: € 45,- inklusive Skript

Yin Yoga zum Ausgleich der fünf Elemente

(nach der Lehre im TCM/Traditionelle Chinesische Medizin)

Element Metall - Herbst - Lunge u. Dickdarm

Kurs-/Workshop-Nr.: GW9

Das Yin Yoga arbeitet in seiner Konzeption neben den Faszien der westlichen Anatomie mit den Lehren der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin). Ziel ist es dabei, durch die Arbeit mit dem

Meridiansystem der TCM die fünf Elemente auszugleichen und blockierte Energie zu lösen. Das Chi (die Lebensenergie) soll frei fließen. In diesem Workshop wird das Element Metall / die Organe Lunge und Dickdarm im Mittelpunkt stehen. Dieser Yin Yoga Workshop kann einzeln bzw. unabhängig von den anderen 4 Elementen und dem Einsteiger*innen Kurs besucht werden. Für Anfänger*innen und absolute Yoga-Neulinge ebenso geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Wasserflasche, Notizheft, Stift.

Termin: Samstag 08.08.2020, 10.30 - 13.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1

Kursleitung: Katja Dass Pavan Gerbig (YIN Yoga Lehrerin seit 2001), Kursgebühr: € 45,- inklusive Skript

Yin Yoga zum Ausgleich der fünf Elemente

(nach der Lehre im TCM/Traditionelle Chinesische Medizin)

Element Wasser - Winter - Nieren und Blase

Kurs-/Workshop-Nr.: GW10

Das Yin Yoga arbeitet in seiner Konzeption neben den Faszien der westlichen Anatomie mit den Lehren der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin). Ziel ist es dabei, durch die Arbeit mit dem Meridiansystem der TCM die fünf Elemente auszugleichen und blockierte Energie zu lösen. Das Chi (die Lebensenergie) soll frei fließen. In diesem Workshop wird das Element Wasser/ die Organe Niere und Blase im Mittelpunkt stehen. Dieser Yin Yoga Workshop kann einzeln bzw. unabhängig von den anderen 4 Elementen und dem Einsteiger*innen Kurs besucht werden. Für Anfänger*innen und absolute Yoga-Neulinge ebenso geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Wasserflasche, Notizheft, Stift.

Termin: Samstag 12.09.2020, 10.30 - 13.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1

Kursleitung: Katja Dass Pavan Gerbig (YIN Yoga Lehrerin seit 2001), Kursgebühr: € 45,- inklusive Skript

Tai Chi für jeden

Kurs-/Workshop-Nr.: GW11

Anhand ausgewählter Figuren aus dem traditionellen Tai Chi entdecken wir, wie wir Zentriertheit und Leichtigkeit im Bewegen entwickeln können. So führt das Üben zur Entwicklung von Ausgeglichenheit und innerer Stärke.

Termin: Samstag, 25.04.2020, 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1

Kursleitung: Dr. Christoph Blumberg

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

Qi Gong - Die Energie wecken

Kurs-/Workshop-Nr.: GW12

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

Termin: Samstag, 16.05.2020, 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1

Kursleitung: Dr. Christoph Blumberg

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

Treppensteigen, mühelos

Kurs-/Workshop-Nr.: GW13

Nicht erst, wenn es beschwerlich wird, lohnt es sich herauszufinden, wie sich Treppen mühelos steigen lassen. Wir lernen, wie wir uns ungewollt das Leben schwer machen und erleben, welche ungekannte Leichtigkeit auf dem Weg nach oben und unten möglich ist.

Termin: Samstag, 13.06.2020, 10.00 - 12.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1

Kursleitung: Dr. Christoph Blumberg

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

„Stehen wie ein Baum“

Kurs-/Workshop-Nr.: GW14

Diese Übung vermittelt einen guten Einstieg ins innere Qi Gong. Wir entdecken, welchen Einfluss Vorstellungen und Gedanken auf unseren Körper, unser Bewegen und unser Wohlbefinden haben. So finden wir zu Ausgeglichenheit, innerer Ruhe und Stärke. Im Nicht-Tun entdecken wir die Kraft, die uns von innen her trägt und aufrichtet.

Termin: Samstag, 19.09.2020, 10.00 - 11.30 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1

Kursleitung: Dr. Christoph Blumberg

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

Wege zu spielerischer Leichtigkeit

Kurs-/Workshop-Nr.: GW15

Wir kommen alle mit einem „spielerischen“ Gehirn auf die Welt: neugierig, staunend, wach und interessiert. Mit der Zeit verlieren wir das irgendwie. Doch dieses „Betriebssystem“ für Leichtigkeit, Geistesgegenwart und Lebensfreude ist noch immer tief im Körper verankert. Wir müssen nur wieder anfangen, es zu verwenden.

Termin: Samstag, 26.09.2020, 10.00 - 13.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 1

Kursleitung: Dr. Christoph Blumberg

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

Italienisch Kochen mit Carlo

Kurs-/Workshop-Nr.: GW16/GW17/GW18

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

Termine

GW16: Samstag, 28.03., 17.00 - 20.00 Uhr, Schwerpunkt: Fisch

GW17: Samstag, 25.04., 16.30 - 19.30 Uhr, Schwerpunkt: Fleisch

GW18: Samstag, 19.09., 16.30 - 19.30 Uhr, Schwerpunkt: Vegetarisch

Ort: Schlehdornweg 10, Kursraum 2, Kursleitung: Carlo Cametti

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

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, 09.05.2020, 14.30 - 16.00 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, 13.06.2020, 14.30-16.00 Uhr

Ort: Sportzentrum Schlehdornweg 10, Kursraum 2

Kursleitung: Dr. Frank Neuland

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

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 Workshops an. Termine

TW1: Samstag, 25.04.2020, 16.00 - 18.00 Uhr

TW2: Samstag, 19.09.2020, 16.00 - 18.00 Uhr

Ort: Bewegungsraum des Sportkindergartens Lüttkoppel 1

Kursleitung: Andrea Knief

Kursgebühr: € 10.-

Tanzkurs für Anfänger

Kurs-/Workshop-Nr.: TK1/TK2

Tanzen hält fit, ist gesellig und hebt die Stimmung

TK1: 10 Termine, ab Dienstag, 21.04. bis 23.06., 21.00 - 22.00 Uhr

TK2: 8 Termine, ab Dienstag, 11.08. bis 29.09., 21.00 - 22.00 Uhr

Ort: Bewegungsraum des Sportkindergartens Lüttkoppel 1.

Kursleitung: Andrea Knief

Kursgebühr TK1: € 80.-, für Vereinsmitglieder € 60.-

Kursgebühr TK2: € 65,-, für Vereinsmitglieder € 50.-

Hochzeits-Crashkurs

Kurs-/Workshop-Nr.: TW3-TW8

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 sechs Kurse an

Termine: TW3 Sonntag, 22.03., 11.00 - 14.00 Uhr; TW4 Sonntag,

26.04., 11.00 - 14.00 Uhr; TW5 Samstag, 16.05., 15.00 - 18.00 Uhr;

TW6 Sonntag, 14.06., 11.00 - 14.00 Uhr; TW7 Sonntag, 09.08.,

11.00 - 14.00 Uhr; TW8 Sonntag, 06.09., 11.00 - 14.00 Uhr

Ort: Bewegungsraum des Sportkindergartens Lüttkoppel 1

Kursleitung: Andrea Knief, Kursgebühr: € 70.- pro Paar

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
www.scala-sportclub.de
info@scala-sportclub.de

