



Sportgemeinschaft Holthausen 1976

- Verein für Gesundheitssport -

SG Holthausen e.V. • Im Mühlenwinkel 20 • 45525 Hattingen • h.kalkhoff@arcor.de • www.sg-holthausen.de

Schnupperkurs- Programm mit 7 Angeboten

Zumba® am 03.05.2019, 17:00 bis 18:00 Uhr

Zumba® ist ein mitreißendes Workout, das die Welt im Sturm erobert hat. Millionen Menschen, Jung und Alt, in über 125 Ländern sind von Zumba® begeistert. Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, von lateinamerikanischen Rhythmen begleitete, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht anstrengend an, weil es so viel Spaß macht!

Kursleitung: Damian Tobolski, Zumba® Instructor

Lachyoga am 10.05.2019, 17:00 bis 18:00 Uhr

Jede Minute die man lacht, verlängert das Leben um eine Stunde (Chinesische Weisheit)

Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, bei dem der Körper dazu trainiert wird, willentlich zu lachen. Dabei werden Lachübungen mit Yoga-Atemtechniken kombiniert. Der Körper produziert auch dann Glückshormone, wenn man nur so tut, als würde man lachen. Durch die Wiederholung der Übungen und des Lachens, entwickelt der Körper einen positiven Reflex, der auf die Emotion der Freude konditioniert. Man kann auch dann die positiven Auswirkungen des Lachens erfahren, wenn man nicht gut gelaunt ist und eine Stärkung der körpereigenen Systeme und der seelischen Verfassung am Notwendigsten ist. Die befreienden Kräfte des Lachyoga verbindet Freude mit Gesundheit.

Kursleitung: Kirstin Foster, Entspannungspädagogin und Lachyoga-Trainerin

Für diesen Kurs bitte eine Decke für die abschließende Entspannung mitbringen.

Einführung in Tai Chi Chuan am 17.05.2019, 17:00 bis 18:00 Uhr

Tai Chi Chuan ist eine alte chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Sie dient der Gesundheit und der Selbstverteidigung. Sie ist meditativ und zugleich körperkräftigend. Die Bewegungen sind sanft und fließend, voller Ausdruck, Schönheit und Energie.

Kursleitung: Monika Venker, Qigong -und Thai Chi Trainerin, KAHA® Instructorin und Tanzlehrerin

Yoga am 24.05.2019, 17:00 bis 18:30 Uhr

Yoga aktiviert ein positives Lebensgefühl und verbessert die Gesundheit. Es wirkt auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene. Yoga trainiert den Körper und unterstützt die Fähigkeit sich körperlich und mental zu entspannen und neue Energien zu mobilisieren. Es wirkt ausgleichend in einem von Hektik, Stress und Reizüberflutung geprägten Alltag.

Kursleitung: Pia Wick, Yogalehrerin (BYV) und Bewegungspädagogin

Für diesen Kurs bitte eine Decke für die abschließende Entspannung mitbringen.

Schnupperkurs – Programm mit 7 Angeboten -Fortsetzung-

KAHA® am 07.06.2019, 17:00 bis 18:00 Uhr

KAHA® stammt aus der Sprache der Maori und bedeutet "stark", energiegeladen. KAHA® ist ein Kursprogramm, bei dem Bewegungen im Mittelpunkt stehen, die aus der maorischen und chinesischen Kampfkunst kommen. KAHA® steigert die Kraft und Ausdauer, die Dehnung und Flexibilität des Körpers und die Fähigkeit zu Koordination und Körperkontrolle.

Kursleitung: Monika Venker, Qigong -und Thai Chi Trainerin, KAHA® Instructorin und Tanzlehrerin

Einführung in das **Qigong** am 14.06.2019, 17:00 bis 18:00 Uhr

Qigong (sprich: Tschigung) ist eine Disziplin des chinesischen Heilkundekonzeptes. Dieses integriert das Wissen und die Erfahrung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und Vorstellungen und Verfahren zur Pflege des Lebens. Die Übungen des Qigong beinhalten Aspekte zur Regulierung von Haltung, Atmung, Gedanken und Bewegung. Diese Regulierungen werden als wohltuend wahrgenommen und unterstützen den Ausgleich bei Belastung und Stress.

Kursleitung: Monika Venker, Qigong -und Thai Chi Trainerin, KAHA® Instructorin und Tanzlehrerin

Drehen ohne Schwindel am 28.06.2019, 17:00 bis 18:30 Uhr

Wer träumt schon lange von schwindelfreiem Drehen? In dieser Schnupperstunde werden zwei Techniken vorgestellt, die das schwindelfreie Drehen unterstützen. Die Techniken sind den vorbereitenden Übungen und dem **Drehen der Derwische** entnommen. Das Drehen um die eigene Achse verbessert die Körper- und Sinneswahrnehmungen sowie die Balance und vergrößert die Achtsamkeit.

Nur für Vereinsmitglieder, **maximale Teilnehmerzahl: 12**

Kursleitung: Monika Venker, Qigong -und Thai Chi Trainerin, KAHA® Instructorin und Tanzlehrerin

Für diesen Kurs bitte Schuhe mit glatter Sohle mitbringen.

Wichtig! Der Kurs ist nicht für Personen mit Bewegungseinschränkungen und Knieproblemen geeignet.

Was ist zu beachten:

Die Schnupperstunden sind grundsätzlich für jeden, ob Mann oder Frau, ob Jung oder Alt gedacht und geeignet. Jede/r macht was sie/er kann und so, dass noch genügend „Luft“ für die anschließende Vereinsstunde bleibt.

Alle Kursstunden finden in der Halle Am Hagen jeweils vor der Vereinsstunde statt.

Die Vereinsstunde am 24.05. und am 28.06.2019 beginnen, nicht wie gewohnt um 18:00 Uhr sondern erst um 18:30 Uhr.

Für Vereinsmitglieder sind die Angebote **kostenfrei**. Gäste sind herzlich willkommen und zahlen 5 Euro pro Schnupperkurs am Ende der jeweiligen Stunde in bar.

Mitzubringen ist neben bequemer Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch sowie Getränke vor allem **gute Laune**.

Um eine gewisse Planungssicherheit für den Verein zu bekommen, bitte ich alle Interessierten sich möglichst früh, spätestens 10 Tage vor der jeweiligen Stunde anzumelden.

Verbindliche Anmeldungen, bitte schriftlich, telefonisch (0172 1821289), per Mail ab sofort an Heinrich Kalkhoff oder Eintragung in die Anmeldeliste bei der Vereinsstunde.

Der Verein freut sich auf zahlreiche Anmeldungen!