
Muldentaler Frühlingserwachen

Sport- und Bewegungswoche
Zentrum für Therapie und Freizeit GmbH Rochlitz

Rochlitz | 01 - 09. April 2017



Muldentaler Frühlingserwachen

Das Muldental steht für eindrucksvolle herrliche Natur. Es bietet eine besondere Landschaft. Ursprünglich und einladend zum Entspannen, Bewegen und Sport treiben inmitten der Natur.

Unter dem Motto „Muldentaler Frühlingserwachen“ findet in diesem Jahr unsere erste Sport- und Bewegungswoche in Rochlitz statt. Rochlitz ist mit seiner Lage an der Zwickauer Mulde und am Fuß des Rochlitzer Berges ideal, um raus aus dem Winterschlaf und rein in einen Alltag mit mehr Bewegung zu finden. Die Natur macht es vor: Geht der Winter zu Ende, endet auch die Winterstarre und es kommt wieder Bewegung und Leben in den Wald.






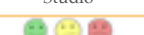




















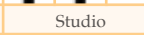
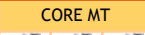




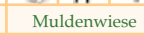

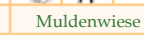





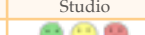




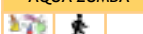



Einführung

Die direkten Auswirkungen von Bewegungsmangel, die da seien, Gewichtszunahme und gleichzeitiger Abnahme von Muskelmassen und Beweglichkeit, sind mittlerweile allgemein hin bekannt. Auch die Tatsache, dass indirekte Erkrankungen, wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck, sich mit etwas mehr Bewegung in vielen Fällen hätten vermeiden lassen können, ist auch längst kein Geheimnis mehr. Dabei bedeutet körperliche Fitness nicht unbedingt grenzenloses Schwitzen unter gestemmtten Gewichten. Vielmehr kann im Alltag einiges mehr an Bewegung integriert werden. Wer die richtige Freizeitbeschäftigung für sich gefunden hat, kann dem Spaß am Gesundsein kaum widerstehen.



Alle Sportveranstaltungen sind gesundheitsorientiert aufgebaut. Also eine Mischung zur gleichzeitigen und ausgewogenen Schulung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Jedoch soll der Spaß keinesfalls zu kurz kommen. Die Kurse in dieser Woche wurden speziell ausgewählt, um ein breites Interessenpublikum anzusprechen. Damit auch Anfängern in Fitnesskursen ein kleiner Einblick in die Bewegungsabläufe und die Kraftbeanspruchung während körperlicher Betätigung vermittelt werden kann. Denn die Motivation dieser Veranstaltungen besteht insbesondere auch darin, zum Nachmachen und zuhause Weitermachen zu begeistern. Und vielleicht kann der ein oder andere auch dadurch zu einem etwas gesünderem Alltag finden. Wenn es gilt, den Auswirkungen des Bewegungsmangels den Kampf anzusagen.

Veranstaltungen

	Samstag 1.4.	Sonntag 2.4.	Montag 3.4.	Dienstag 4.4.	Mittwoch 5.4.	Donnerstag 6.4.	Freitag 7.4.	Samstag 8.4.	Sonntag 9.4.
10.00				YOGA  Studio 		MOBILISATION  Muldenwiese 			
11.00				AEROBIC BASIC  Studio 		AQUA GYM  Schwimmbad 			
14.00	MOBILISATION  Muldenwiese 		AEROBIC POWER  Studio 				STEP BASIC  Studio 		
15.00	AKTIV SPAZIEREN  Muldenwiese 	KREISGYM  Muldenwiese 	YOGA  Studio 				BBP  Studio 		WUNSCHKURS Studio 
16.00		AQUA ZUMBA  Schwimmbad 	BBP  Studio 			CORE MT  Studio 	FAMILIEN AEROBIC  Studio 	MOBILISATION  Muldenwiese 	AKTIV SPAZIEREN  Muldenwiese 
17.00			STRECH & RELAX  Studio 		KREISGYM  Muldenwiese 	FAMILIEN STEP  Studio 	STRECH & RELAX  Studio 	KREISGYM  Muldenwiese 	
18.15					AQUA ZUMBA  Schwimmbad 			AQUA GYM  Schwimmbad 	

Informationen

Rückmeldung	Informationen	Veranstaltungsorte	Kursangebote	Kosten
 = Gut  = OK  = Schlecht	Wunschkurs Abstimmung: http://kadofaible.com/link/sport/ Veranstaltungskalender: http://kadofaible.com/link/kurs/	Studio Schwimmbad Muldenwiese	Ausdauer  Kraft  Beweglichkeit  Koordination  Auch für Kinder 	3-6 Teilnehmer 15€ pro Person (pro Kurs) 7-12 Teilnehmer 9€ pro Person (pro Kurs)
Ihre Meinung zu den Kursen: Sie können direkt nach einer Stunde Danke!		Die Außenkurse mit Treffpunkt Mi Bei schlechten Wetterverhältnissen	Alle Infos zu den Kursen kann man nachlesen auf: http://kadofaible.com/link/sport/ Für alle Kurse nicht vergessen: - sportliches Schuhwerk - Trinken (bestenfalls Wasser) - kleines Handtuch - großes Handtuch (welches auf dem Boden oder die Wiese gelegt werden kann)	

Die Sport & Freizeit Woche

Man weiß inzwischen recht gut, dass sportliche Aktivität und Gesundheit einen Zusammenhang besitzen. Dabei geht es sowohl um körperliche als auch seelische Gesundheit. Das heißt also, es gibt eine physische und psychische Gesundheitswirkung beim Sport. Sport hat eine physische Wirkung, also auf die körperliche Gesundheit, indem es stärkend wirkt auf das Herz-Kreislauf-System, gegen Bluthochdruck oder Diabetes vorbeugen kann. Und dann gibt es auch eine psychische Komponente, die stresslindernd oder zur Linderung von Depressionen beitragen kann. Bewegung wirkt sich also auch positiv auf das Wohlbefinden aus. Und das durchaus langfristig. Dabei haben Natur und Landschaft ebenso einen Einfluss. Eine Bewegungsform in der Landschaft kann also einen noch höheren Effekt erzielen.

Motto und Idee

Die direkten Auswirkungen von Bewegungsmangel, die da seien, Gewichtszunahme und gleichzeitiger Abnahme von Muskelmassen und Beweglichkeit, sind mittlerweile allgemein hin bekannt. Auch die Tatsache, dass indirekte Erkrankungen, wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck, sich mit etwas mehr Bewegung in vielen Fällen hätten vermeiden lassen können, ist auch längst kein Geheimnis mehr.

Spaß am Gesundsein

Dabei bedeutet körperliche Fitness nicht unbedingt grenzenloses Schwitzen unter gestemmt Gewichten. Vielmehr kann im Alltag einiges an Sport und Bewegung integriert werden. Die Neigungen und Vorlieben sind dabei durchaus unterschiedlich. Wer die richtige Freizeitbeschäftigung für sich gefunden hat, kann dem Spaß am Gesundsein kaum widerstehen. Deswegen werden ganz unterschiedliche Fitness- und Bewegungskurse angeboten.

Preisgestaltung

Je mehr mitmachen, um so preiswerter für alle. Denn um recht viele Teilnehmer zu etwas Bewegung zu animieren, staffeln sich die Preise je nach Anzahl der Teilnehmer:

15,- Euro pro Person/ Kurs bei einer Teilnehmerzahl von 3 bis 6 Kursteilnehmern

9,- Euro pro Person/ Kurs bei einer Teilnehmerzahl von 7 bis 13 Kursteilnehmern

Das Programm

Die Motivation dieser Veranstaltungen besteht insbesondere auch darin, zum Nachmachen und zuhause Weitermachen zu begeistern. Und vielleicht kann der ein oder andere auch dadurch zu einem etwas gesünderem Alltag finden. Wenn es gilt, den Auswirkungen des Bewegungsmangels den Kampf anzusagen.

Gesundheitsorientiert

Alle Sportveranstaltungen sind gesundheitsorientiert aufgebaut. Also eine Mischung zur gleichzeitigen und ausgewogenen Schulung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Jedoch soll der Spaß keinesfalls zu kurz kommen. Die Kurse in dieser Woche wurden speziell ausgewählt, um ein breites Interessenpublikum anzusprechen. Damit auch Anfängern in Fitnesskursen ein kleiner Einblick in die Bewegungsabläufe und die Kraftbeanspruchung während körperlicher Betätigung vermittelt werden kann.

Anfängertauglich

Während der Sportwoche werden Kurse für Jung und Alt angeboten. Insbesondere Familien mit Kindern soll die Möglichkeit geboten werden, am Sportprogramm teilzunehmen. Was sich sonst vielleicht schwierig gestaltet, darf in dieser Woche als Einstieg in den Fitnesssport dienen. Und somit die Chance bieten, neue Einblicke in den Fitness- und Gruppenfitnessbereich zu gewinnen.

Familienfreundlich

Manchmal ist die Zeit knapp, um mit der Familie etwas aktiv zu gestalten und als Elternteil selbst Sport nachzugehen. Und gemeinsam ist es ja doch schöner. Deshalb werden die Kurse überwiegend so aufgebaut, dass auch Kinder mit teilnehmen können. Denn Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Doch so manches mal, lassen die Medien alles vergessen. Warum also den Bewegungsdrang nicht etwas fördern und lenken. Eltern sind das Vorbild, wenn sie selbst sportlich aktiv sind.

Die Veranstaltungsorte

Veranstalter der Sport und Bewegungswoche sind das Zentrum für Therapie und Freizeit GmbH Rochlitz unter Dirk Richter und Organisatorin Katja Donath. Die Kurse werden an 3 unterschiedlichen Veranstaltungsorten stattfinden. Bewegt wird sich nämlich zu Land, zu Wasser und an der Luft.

Studio

Wie es nun mal beim klassischen Gruppenfitnessstraining so ist, werden die Kurse in einem Studio abgehalten. Die Innenraum-Kurse werden in den Räumlichkeiten des Zentrum für Therapie und Freizeit GmbH Rochlitz stattfinden.

Schwimmbad

Natürlich dürfen feucht-fröhliche Fitnessstunden nicht fehlen. Denn im Wasser sind zum einen die Beanspruchung und die Last auf die Gelenke sehr viel geringer. Außerdem bietet das kühle Nass einen guten Widerstand beim Training. Kurse zu Wasser werden im Schwimmbad der Oberschule „An der Mulde“ Rochlitz abgehalten.

An der frischen Luft

So oft es geht sollte es jedoch raus an die Frische Luft gehen. Und da wir nun einmal am wunderschönen Muldental leben, sollten wir auch viel öfter davon gebrauch machen. Treffpunkt für die Kurse an der frischen Luft wird die Wiese vor der Oberschule „An der Mulde“ Rochlitz sein.