



TuS Homberg 1912 e.V. • Füstingweg 30 • 40882 Ratingen

Die Inhalte der Kurse beim TuS Homberg

Qi Gong

Qi Gong ist der Gesundheitszweig des bekannten chinesischen Kampfkunstsystems Wing Chun. Diese moderne chinesische Bewegungsschulung kombiniert verschiedene Übungselemente, die sich in ihrer Wirkung ergänzen und verstärken. Die meisten Kopf-, Rücken-, Knie- und Gelenkschmerzen haben ihre Ursache in fehltrainierter, überforderter und verkraempfter Muskulatur. In langsam ausgeübten Bewegungsabfolgen wird der Körper mit Dehn- und Kräftigungsreizen versorgt. Qi Gong ist leicht erlernbar. Spezielle Vorkenntnisse oder körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Yoga

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Es werden Techniken zur Atemkontrolle erlernt, die die Lungenkapazität steigern und einen positiven Einfluss auf allergische Erkrankungen der Atemwege haben. Durch Körperübungen wird der Körper geschmeidiger und flexibler, Muskeln werden gedehnt, gekräftigt und aufgebaut. Yoga hat nachweislich positive Effekte auf die physische und psychische Gesundheit und kann zu einer Linderung bei verschiedenen Krankheitsbildern führen, z. B. bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden sowie bei Kopf- und Rückenschmerzen.

Zumba

Zumba ist ein Fitness-Konzept, das in Kolumbien in den 1990er Jahren kreiert wurde. Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen, aber überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Im Gegensatz zum klassischen Aerobic gibt es bei Zumba keinen pausenlos durchgehenden Beat und die Bewegungen sind nicht standardisiert. Innerhalb der Choreografie tragen Aerobic-Elementen wie Kniebeugen und Ausfallschritte zur Steigerung des Belastungsgrads bei. Obwohl Zumba als anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur körpereigenen Fettverbrennung beiträgt, stehen Spaß an der Musik und an kreativen Bewegungen im Vordergrund.

Wirbelsäulengymnastik

Im Mittelpunkt dieses schonenden Kurses steht die Vertiefung der Kenntnisse rund um die Wirbelsäule (Gelenke, Bandscheiben, Bewegungs- und Haltungsaufgaben) mit Aufzeigen und Erproben von entsprechenden Übungsvarianten. Mit Hilfe der Gymnastik werden die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert und muskuläre Dysbalancen reduziert. Die Übungen wirken Rückenschmerzen entgegen, steigern das Allgemeinbefinden, beugen Verschleißerscheinungen vor und erhalten die muskuläre Leistungsfähigkeit.

Muskelaufbautraining

Mit der Zielsetzung "Fit für den Alltag" werden die Bewegungsabläufe im Alltag durch Trainieren des gesamten Muskelapparates optimiert. Mit Unterstützung von Musik wird hauptsächlich das eigene Körpergewicht genutzt, um alle Muskeln zu aktivieren. Die 90 Minuten sind ein anspruchsvoller Mix aus Ausdauer, Krafttraining und Stretching.