

Präventionssport

April 2012 – Juli 2012



Tai Chi Chuan für den Alltag

Tai Chi Chuan ist ein jahrhundertealtes chinesisches meditatives Bewegungssystem mit gesundheitsfördernden Aspekten für Jung und Alt. Es ist sehr vielseitig und bietet für jeden etwas: Kampfkunst, Entspannung, Gesundheit, Meditation oder einfach nur Bewegung zum Ausgleich. Es kommt in erster Linie auf Weichheit und Geschmeidigkeit an, denn die Muskulatur soll im Laufe der Zeit in hohem Maße entspannt und die Gelenke sollen frei beweglich werden. So wird die Energie des Körpers, das Chi, in Bewegung gebracht, Muskelverspannungen werden gelöst und die Körperhaltung optimiert.

Ort: FiZ-Aerobicraum
TagZeit.....PlätzeKostenDauerLeitung
 Sa10.15-11.45..... 15 100 14.04-07.07 Grünwaldt



Rückentraining

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Personen, die der Entstehung von Rückenproblemen vorbeugen wollen und evtl. gelegentlich leichte Beschwerden hatten. Viele Rückenbeschwerden entstehen durch einseitige Alltagsbelastungen und sind muskulär bedingt (z.B. muskuläre Dysbalancen, Muskelschwäche). Bereits durch ein gezieltes und regelmäßig durchgeführtes Muskelaufbautraining verbessern sie sich. Im Kurs lernen Sie neben großen Fitness-Geräten viele funktionelle und koordinative Übungen kennen, mit denen Sie speziell die den Rumpf stabilisierende Muskulatur gelenkschonend aufbauen können. Am Ende des Kurses hat jeder Teilnehmer einen kompletten Trainingsplan, den er im Fitnessstudio oder zu Hause fortführen kann.

Für langfristige Erfolge wird ein Übergang ins freie Training empfohlen.

Ort: FiZ Gerätebereich
TagZeit.....Plätze ... Kosten.....DauerLeitung
 Di19.15-20.45..... 10 100 24.04-26.06.....Stenik
 Mi10.00-11.30 10 100 25.04-27.06... Niepagen
 Mi18.00-19.30..... 10 100 25.04-27.06... Niepagen



Rückenfit

Ziel dieser Kurse ist die Kräftigung und Entspannung der gesamten Rumpfmuskulatur. Schwerpunkte sind dabei die Rücken- Po- und Bauchmuskulatur – aber auch Beine und Arme werden nicht vernachlässigt. Die Kurse richten sich an alle, die etwas für ihre Haltung, aber auch für ihre Figur tun wollen.

Mitzubringen sind Sportsachen und ein Handtuch.

Ort: Gymnastikhalle
TagZeit.....Plätze ... Kosten.....DauerLeitung
 Mo.....16.00-17.00..... 15 100 16.04-25.06... Jacobsen
 Mi.....19.00-20.00..... 15 100 18.04-27.06... Jacobsen



Yoga - Hatha für Jedermann

Yoga ist indischen Ursprungs und ein Teil der traditionellen Heilkunde (Ayurveda). Yoga betont die Einheit von Körper, Geist und Seele. Wer Yoga regelmäßig ausübt, kann stressbedingten Störungen vorbeugen und entgegenwirken. Yoga kann die Konzentrationsfähigkeit und innere Ausgeglichenheit stärken.

Hatha-Yoga ist mit die bekannteste Form des Yoga. Im Mittelpunkt des Hatha-Yoga stehen die körperorientierten Praktiken, Körperstellungen, Atemübungen und Techniken der Tiefenentspannung. Die Körperübungen haben einen einzigartigen, harmonisierenden Einfluss auf das gesamte Nerven-, Drüsen- und Kreislaufsystem, auf Herz und Organe. Sie regenerieren Körper und Geist, beugen Stress und Krankheit vor und fördern die Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule. Die Atemübungen lehren uns, wieder richtig zu atmen, regen den gesamten Stoffwechsel an und bringen unser Energiesystem ins Gleichgewicht. Die Entspannungsübungen fördern das physische und psychische Gleichgewicht und Wohlbefinden, bauen Stress und Spannungen ab, stärken Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, entwickeln Konzentrationsfähigkeit, vergrößern die Leistungsfähigkeit und schaffen Harmonie und Einklang. Dieser Kurs legt zudem einen Schwerpunkt auf die Wirbelsäule und Rückenmuskulatur.

Hinweis: Zu den Yoga-Kursen bitte mitbringen: 2 Decken oder 1 Decke und 1 Handtuch, warme Socken und bequeme Kleidung.

Ort: Mo: Gesund Bew.
 Di, Mi:Entspannungshalle oben

TagZeit..... Kurs Plätze KostenDauer..... Leitung
 Mo..... 18.00-19.3015 100 16.04-25.06Deppert
 Mo..... 19.45-21.4515 100 16.04-25.06Deppert
 Di09.00-10.3015 100 17.04-19.06Franßen
 Mi..... 09.00-10.3015 100 18.04-20.06Franßen



Allgemeine Informationen:

Diese Kurse wurden vom vdek (Verband der Ersatzkrankenkassen e.V.) unter Berücksichtigung der gesetzlichen Auflagen als förderfähig anerkannt und entsprechen den Vorgaben des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes (gemäß § 20 SGB V).

Eine Bezuschussung gleicher Maßnahmen im Folgejahr ist nicht möglich. Die Förderung durch die Krankenkassen ist auf insgesamt bis zu zwei Kurse pro Versichertem und Kalenderjahr begrenzt. Einmal jährlich werden die Kosten dieser Kurse für die Teilnehmer mit 75-80 % bezuschusst.

Die bestätigte Zertifizierung vom vdek betrifft folgende Krankenkassen:

- *TK * Barmer-GEK * DAK-Gesundheit * KKH Allianz * HZK

Darüber hinaus wurden einige unserer Kurse auch von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig Holstein e.V. geprüft und als förderfähig anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich vorher bei Ihrer Krankenkasse.

Die bestätigten Zertifizierungen der LVfG betrifft diese Krankenkassen:

- * AOK Nordwest * BKK Landesverband Nordwest * Landwirtschaftliche Krankenkasse für SH und HH * Knappschaft Seekrankenversicherung * IKK NORD

Kontakt & Anmeldung

HSP Büro der CAU zu Kiel, Olshausenstr. 74, 24118 Kiel

Tel.: 0431-8803755
Mail: info@usz.uni-kiel.de
Internet: www.hochschulsport.uni-kiel.de

Öffnungszeiten

Mo-Fr 12.00-19.30 Uhr



50 Aktiv

In diesem Kurs werden die drei Elemente Koordination, Kraft und Ausdauer trainiert. Teilnehmen können alle Personen, die unter keinen ernsthaften körperlichen Beschwerden leiden, Lust am begleiteten Training in der Gruppe haben und wieder in die Bewegung finden wollen.

Verschiedene koordinative Fähigkeiten werden gestärkt. Durch jede Herausforderung lernt der Körper wieder dazu. Deshalb ist es für ältere Menschen wichtig, die Koordination weiterhin zu trainieren. Je älter man wird, desto wichtiger ist ein Gleichgewichtstraining (Balance-Training).

Das Ausdauertraining ist auch bekannt als Herz-Kreislauftraining. Dazu sind im Cardioreich des Fitnesszentrums viele Möglichkeiten vorhanden, die unterschiedlichste Einschränkungen oder Vorlieben zulassen.



Für jeden Teilnehmer gibt es verschiedene Kraftübungen, die teilweise an Großgeräten und teilweise als gymnastische Übung in der Gruppe stattfinden. Wesentlich ist, die rumpfstabilisierende Muskulatur und große Muskelgruppen zum Abfangen nach Unsicherheiten im Alltag zu kräftigen. Gleichzeitig schützt ein leistungsfähiges Muskelsystem die Gelenke vor Verletzungen und Verschleiß. Das Ergebnis ist eine bleibende oder wiedererlangte, höhere Lebensqualität.

Ort: FiZ
TagZeit.....PlätzeKostenDauer Leitung
Mo 10.15-11.45 10100 16.04-02.07Hoffmann



Pilates

Pilates kommt ursprünglich aus den USA und ist nach seinem Erfinder Joseph Pilates benannt. Pilates, ein sanftes und effektives Workout, erfreut sich ähnlich wie Yoga aufgrund seiner positiven Auswirkungen auf die Physis sowie der als angenehm empfundenen mentalen Stimulierung stetig wachsender Beliebtheit. Die acht Grundprinzipien der Pilates-Methode sind: Entspannung, Konzentration, Koordination, Ausrichtung, Atmung, Bewegung, Zentrieren und Kondition. Durch die Symbiose dieser Grundprinzipien entsteht in Pilates ein ganzheitliches Programm für Körper und Seele Body und Mind. Unabhängig vom Alter und der physischen Kondition kann die Methode von jedem praktiziert werden.

Ort: Entspannungshalle oben
TagZeit.....PlätzeKostenDauer Leitung
Mi..... 17.30-18.30..... 15 100 18.04-20.06..... Quast
Fr..... 10.00-11.00..... 15 100 20.04-22.03..... Quast



Nordic Walking

Nordic Walking gilt als die umfassendere Variante des Walkings. Insbesondere auch Anfänger/innen können hiermit die Ausdauer verbessern. Besonders positiv wirkt sich der Einsatz der Stöcke auf die Entwicklung der Muskulatur im Rumpf- und Arm/Schulterbereich aus. Nordic Walking ist besonders gelenkschonend und daher hervorragend geeignet für Menschen mit Knie- und Rückenproblemen. Wir bieten unsere Kurse primär für Anfänger/ innen an. Die Stöcke werden gestellt.

Treffpunkt: Sportforum
TagZeit.....PlätzeKostenDauerLeitung
Mo..... 18.00-19.15..... 15 100 ... 30.04-09.07Heidemann



Aqua-Jogging

Aqua-Jogging ist ein effektives Ausdauertraining im Wasser, welches zu motivierender Musik die Laufbewegungen an Land ins Wasser überträgt, aber auch viele andere Übungsvarianten enthält. Aqua-Jogging ist leicht zu erlernen und eine besonders gelenkschonende Bewegungsform. Sie eignet sich daher auch für Personen mit wenig Bewegungserfahrung und Problemen des passiven Bewegungsapparates (Gelenke) sowie für Menschen mit Übergewicht. Der Aufenthalt im Wasser wird durch dessen Auftriebseigenschaften, welche durch einen verwendeten Auftriebsgürtel noch verstärkt werden, als angenehm erlebt. Der Wasserwiderstand wird zur Kräftigung aller großen Muskelgruppen genutzt, wobei ein hoher Energieumsatz verzeichnet wird. Die Kurse finden im Tiefwasser statt.

Bitte fragen Sie Ende April im Hochschulsportbüro nach und lassen sich die Termine bestätigen.

Ort: Schwimmhalle
TagZeit..... Plätze ..Kosten DauerLeitung
Mi..... 16.00-17.00... 15100..... 23.05-11.07 Heidemann
Do..... 08.00-09.00... 15100..... 24.05-12.07 Heidemann



Rückenfit am Strand

Fitness am Strand - Kondition verbessern an der frischen Luft: Schwerpunkt dieses Kurses ist die Kräftigung und Mobilisierung der gesamten Rumpfmuskulatur. Im Wasser und am Strand werden ergänzend Ausdauerintervalle (Cardio-Training) durchgeführt sowie Koordinationsaufgaben gelöst.

Der Kurs richtet sich an alle, die am sommerlichen Strand die rumpfstabilisierende Muskulatur trainieren, ihre Haltung verbessern und den gesamten Körper „straffen“ wollen. Ganzkörperkräftigung und Meer. Mitzubringen sind Outdoor-Sportsachen und ein großes Handtuch.

Ort: Südstrand Kiel Schilksee
TagZeit..... Plätze ..Kosten DauerLeitung
Sa 11.00-12.30 ... 12100..... 21.04-23.06 Stenik