

FIT & FUN

IM

JUDOKAN



Fitness- u. Judo-

KURSPROGRAMM

Frühjahr 2018

Fit & Fun im Judokan

Aktuell ganz neu – F a Y O – das Faszien Yoga – Aktuell ganz neu



*FitnessYOGA + Power-FATBURNER / TABATA-Workout + A H R O H A
– FASZIEN-Workout + Rücken-AKTIV + B B P + Wirbel-Gym – NEU*



Unsere Gymnastikkurse sind vom Deutsch-Olympischen Sportbund zertifiziert mit dem
Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“

Liebe Sportfreunde,

Es ist soweit, unser Fitnessprogramm für das Frühjahr 2018 steht.

Lasst Euch Zeit beim Schmökern dieser Broschüre.

Bestimmt ist auch für Euch das EINE oder ANDERE dabei, woran Ihr gerne teilnehmen möchtet.

BEACHTET:

Es gibt ein paar Änderungen bei der Trainerbesetzung und den Kursinhalten, jedoch nicht bei der Kurs-Qualität.

Neu seit 2014

25 % Bonusstunden in gleichwertigen Kursen (Ausnahme Yoga)

Entsprechend der gebuchten Kursstundenzahl dürfen 25% Gratisstunden zusätzlich innerhalb des Kurssemesters in gleichwertigen Kursen besucht werden.

ÜBRIGENS:

Unsere Präventionskurse werden von Krankenkassen mit bis zu 80 % der Kursgebühr, nach §20 SGB V, bezuschusst. Bitte auf der Anmeldung vermerken, ob Kursbescheinigung gewünscht wird.

*Das **Frühjahrs-Semester 2018** erstreckt sich über **16 Kursstunden**.*

*Ausnahme: „Qi Gong“ = **12 Kursstunden***

*Wie immer können Kurse miteinander kombiniert und **gleichwertig** ausgetauscht werden.*

Sprecht mit uns über mögliche und sinnvolle Kombinationen.

BEACHTET:

Es werden nur schriftliche Anmeldungen angenommen, damit die Kurse optimal besetzt oder abgesagt werden können. Anmeldeformular liegt bei!

ÜBRIGENS:

Auch nach der schriftlichen Anmeldung können Kurse jederzeit noch gewechselt und ausgetauscht werden, so dass JEDE/R optimal betreut und zufrieden ist.

Bitte gebt diesen Kursplan auch an Freunde, Bekannte und Nachbarn weiter.

Vielleicht möchte Euch die Eine oder der Andere begleiten oder auch alleine kommen.

Wir hoffen, möglichst viele von Euch bei uns begrüßen zu dürfen und wünschen schon jetzt

viel Spaß bei Eurem persönlichen Fitnessprogramm.

Euer Judokan Team

KURSPROGRAMM

Turnhalle der MARIA-WARD-SCHULE,

Savoyenpark, Xylanderstraße, gegenüber „Schlössl“

- Montag, 19:00 Uhr:** 1 ⇔ **funktionelles FASZIEN-Workout**, es werden komplexe Bewegungsabläufe trainiert, die sowohl auf den Alltag, als auch auf viele Sportarten vorbereiten, das gesamte Faszien-system mit einbeziehen und verletzungsvorbeugend wirken.
(29. Januar)
- Montag, 19:30 Uhr:** 2 ⇔ **FitnessYOGA**, den Atem bewusster wahrnehmen, den Körper besser kennen lernen, den Geist beruhigen durch gezielte Bewegungen
(29. Januar)
- Montag, 20:00 Uhr:** 3 ⇔ **RÜCKEN-Aktiv**, Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken + Bauch. Mobilisation und Dehnung kommen auch nicht zu kurz.
(29. Januar)
- Dienstag, 19:00 Uhr:** 4 ⇔ **XXX XXX**
(zur Zeit kein Kurs)
- Dienstag, 19:30 Uhr: NEU** 5 ⇔ **FitnessYOGA**, den Atem bewusster wahrnehmen, den Körper besser kennen lernen, den Geist beruhigen durch gezielte Bewegungen.
(30. Januar)
- Donnerstag, 19:00 Uhr: NEU** 6 ⇔ **Power FATBURNER / TABATA-Workout**, Power-Fatburner ist eine Mischung aus leichter Choreographie und Kraftausdauer-Intervallen in Abwechslung mit Tabata-Workout. Tabata sind Herz-/Kreislauf- u. Kraftübungen in 3 – 4 Minuten-Intervallen auf fetzige Beats.
(01. Februar)
- Donnerstag, 20:00 Uhr:** 7 ⇔ **XXX XXX**
(zur Zeit kein Kurs)

Schwimmbad der PAUL-MOOR-SCHULE,

Münchner Str. 11, 76829 Landau (Nähe Freizeitbad La Ola)

- Mittwoch,** 8 ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC,**
(zur Zeit kein Kurs)
- Donnerstag,** 9 + 10 + 11 ⇔ **AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC,**
18 / 19 / 20 Uhr **NEU** gelenkschonende und effektive Gymnastik
(01. Februar) im Wasser.





Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist die schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn in ALLEN Kursen unbedingt erforderlich (Anmeldeformular)

Tel.: 06341-54230 / info@judokan.de / Fax.: 06341-54231

KURSPROGRAMM

Sporthalle der PAUL-MOOR-SCHULE,

Münchner Str. 11, (Nähe Freizeitbad La Ola)

- Montag, 16:30 Uhr:** 12 ⇔ **XXX XXX**
(zur Zeit kein Kurs)
- Montag, 18:00 Uhr:** 13 ⇔ **TAI Ji (1)**, Meditation in Bewegung,
(29. Januar)  Übungsform: „Tai Ji Quan 24 Formen“ ⇒ **Anfänger**
- Montag, 19:00 Uhr:** 14 ⇔ **TAI Ji (2)** ⇒ **Folgekurs zu TAI Ji (1)**
- Montag, 20:00 Uhr:** 15 ⇔ **TAI Ji (3)**, Meditation in Bewegung,
(29. Januar) Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.
- Dienstag, 19:00 Uhr:** 16 ⇔ **QI GONG (1)**, der Weg zum langen, gesunden Leben,
(27. Februar)  Übungsform: „Tai Ji Qi Gong 18 Bewegungen“ ⇒ **Anfänger**
- Dienstag, 19:00 Uhr:** 17 ⇔ **QI GONG (2)** ⇒ **Folgekurs zu QI GONG (1)**
- Dienstag, 20:00 Uhr:** 18 ⇔ **Qi GONG (3)**, Qi Gong Varianten,
(27. Februar) Trainingsgruppe für Fortgeschrittene.
- Mittwoch, 18:30 Uhr:** 19 ⇔ **FAYO** ⇒ das **FASZIEN-YOGA**
(31. Januar) **Aktuell NEU** Ein Trainingsprogramm für's Leben – **Einmalig in Landau**
  Das neue **ganzheitliche Bewegungsprogramm**, Muskel- und Faszientraining, in Kombination mit sog. Engpassdehnungen aus der **Schmerztherapie** nach Liebscher & Bracht
- Mittwoch, 20:00 Uhr:** 20 ⇔ **FAYO** ⇒ das **FASZIEN-YOGA**
(31. Januar) **Aktuell NEU**
- Donnerstag, 18:00 Uhr:** 21 ⇔ **AROHA**, Body & Mind & Soul, ein Ganzkörpertraining der
(01. Februar) besonderen Art, schweißtreibend und kräftigend für **ALLE**
- Donnerstag, 19:00 Uhr:** 22 ⇔ **BAUCH-BEINE-PO**, der Klassiker unter den Fitness-Workouts.
(01. Februar) Kräftigung und Straffung der sogenannten Problemzonen mit Blick auf die **„Faszien“**.
- Donnerstag, 20:00 Uhr:** 23 ⇔ **WIRBEL-GYM & RÜCKENSCHULE**, Kräftigung, Stabilisation,
(01. Februar) Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur.

Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist die schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn in ALLEN Kursen unbedingt erforderlich (Anmeldeformular)

Tel.: 06341-54230 / info@judokan.de / Fax.: 06341-54231

Gymnastikhalle bzw. Turnhalle der Thomas-Nast-Grundschule,

Albrecht-Dürer-Straße 3, 76829 Landau

Dienstag, 20:00 Uhr:
(jederzeit)

24 ⇔ **JUDO-Einsteiger- und Entrostertraining**
für Jugendliche und Erwachsene

**Judo-Einsteiger-Schnupperkurse für Kinder sind aufgrund der großen Nachfrage
nur über eine Warte- und Voranmeldeliste möglich.
Voranmeldungen bei der Geschäftsstelle – Tel. 06341-54230**

Samstag, 10:00 Uhr
(jederzeit nach Voranmeldung)

25 ⇔ **JUDO-Krabbelkurs** (als MuKi / VaKi oder MuVaKi)
für Kinder ab ca. 3 Jahren (oder nach Absprache)

Mittwoch, 14:30 Uhr:
(07. Februar)

26 ⇔ **JUDO-Einsteiger- / Anfängerkurs** als
Selbstbehauptungs- u. Gewaltpräventionstraining
für Kinder von ca. 5 – 6 Jahren

Freitag, 14:00 Uhr:
(09. Februar)

27 ⇔ **JUDO-Einsteiger- / Anfängerkurs** als
Selbstbehauptungs- u. Gewaltpräventionstraining
für Kinder ab ca. 7 Jahren

KURSBESCHREIBUNGEN **-JUDO-**

JUDO-EINSTEIGER-UND ENTROSTERTRAINING (24) mit *Thomas Föllinger*

Wir bieten für alle Erwachsenen, welche ins Judo neu einsteigen möchten oder eine längere Pause eingelegt haben, ein Entroster- und Einsteigertraining an, bei dem allgemeine Fitness, Beweglichkeit und Koordination im Vordergrund steht.

In diesem Training soll in behutsamen Schritten allen die Überwindung erleichtert werden, mit Judo neu oder wieder zu beginnen.

Thomas konzentriert sich in seinem Unterricht auf die gesundheitlichen Aspekte der Teilnehmer und geht auf Ihre einzelnen „Problemchen“ ein.

In dieser Gruppe sollte es jedem Einzelnen leichtfallen, über seinen eigenen Schatten zu springen und sich einer neuen Herausforderung zu stellen.

Der erste Trainingsmonat ist zum Schnuppern frei. Danach wird das Training als Mitglied weitergeführt. Der Einstieg ist jederzeit möglich, es wird jedoch um kurze telefonische Voranmeldung gebeten.

JUDO-EINSTEIGER-ANFÄNGERKURSE (26 + 27) mit *Thomas Föllinger*

Unter sozial-pädagogischen Aspekten haben Kinder die Möglichkeit, sich mit dem Judosport vertraut zu machen.

Eines der Hauptziele ist die allgemeine Bewegungserziehung und die Wertevermittlung für das Alltägliche, sowie die Schulung der Koordination und Konzentration.

Es ist vor allem in unserem computergesteuerten, egoistischen Zeitalter besonders wichtig, für Kinder einen Ausgleich zu schaffen, welcher es ihnen ermöglicht, sich trotz allen Umwelteinflüssen bewusst körperwahrnehmend zu entwickeln.

Judo-Krabbelkurs (25)



Wir gestalten unsere Judoangebote möglichst altersgemäß.

MuVaKi ab ca. 3 Jahren

- allgemeinsportliche Übungen mit und ohne Partner wie Rollen, Krabbeln und Hüpfen um die Koordination zu schulen
- Zweikampfspiele wie z.B. Zieh- und Schiebekämpfe oder kämpfen ums Gleichgewicht
- Grundlegende Judotechniken, also Fallübungen, Vorbereitungen für Haltegriffe uvm.

| | |
|---------------------|--|
| Wann: | Samstag, - Einstieg jederzeit nach tel. Voranmeldung möglich |
| Zeit: | 10:00 Uhr – 11:00 Uhr |
| Wo: | Turnhalle der Thomas-Nast-Grundschule, Albrecht-Dürer-Str. 3, 76829 Landau |
| Modalitäten: | Teilnahme nur mit einem Erwachsenen möglich |
| Kosten: | Ein Monat Probetraining, danach „Mini“-Familienmitgliedschaft |
| Trainer: | Thomas Föllinger und Andrej Kobsarenko |
| Anmeldung: | Einstieg jederzeit nach Voranmeldung möglich! – Info unter Tel. 06341-54230 |

JUDO TUT KINDERN GUT!

➤ Judo – optimaler Sport für Mädchen und Jungen

Der Fitnesszustand unserer Kinder hat sich in den letzten Jahren dramatisch verschlechtert. Beim Judo wird – wie bei kaum einer anderen Sportart – der gesamte Körper gefordert und der Geist zum kreativen Umsetzen des Erlernten angeregt

Der gesamte Stütz- und Bewegungsapparat, Herz- Kreislauf-System und alle koordinativen Eigenschaften werden trainiert.



➤ Judo – Raufen nach Regeln

Kinder haben den Drang zu raufen und sich zu messen. Beim Judo ist das möglich ohne sich weh zu tun

➤ Judo gibt Selbstvertrauen

Judo kann Kinder stark machen. Sie werden als Personen ernst genommen und in der direkten körperlichen Auseinandersetzung in ihrem Selbstwertgefühl bestärkt.

➤ Judo – gut für die Entwicklung

Kinderärzte und -Psychologen raten zum Judosport. Ungeachtet der vielfältigen psychosozialen und motorischen Vorzüge der Sportart haben die Kids einfach Spaß am Gerangel auf der Matte. Nirgendwo wird die Bewegungsvielfalt so gefördert wie auf einem weichen Untergrund.

➤ Judo – moderne olympische Disziplin

Judo ist auch Wettkampfsport. Bei den olympischen Spielen in Athen waren die deutschen Judoka mit die erfolgreichsten Sportler und holten die erste Goldmedaille für das deutsche Team.



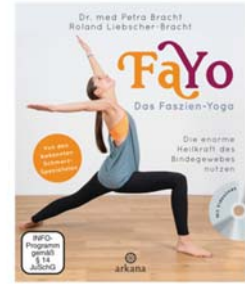
Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

im
Judokan Landau

Einführungs-Seminar: (28)

- Wann:** Donnerstag, 08. März 2018
(Internationaler Frauentag)
- Zeit:** 20:00 Uhr – 21:30 Uhr
- Wo:** Gymnastikraum der Thomas-Nast-Grundschule
Albrecht-Dürer-Str. 3, 76829 Landau
- Dauer:** 20 Lerneinheiten á 45 Minuten
- Kosten:** 120,00 €
- Referenten:** Thomas Föllinger / Ellen Neßmann-Eitel
- Anmeldung:** verbindlich bis 28. Februar 2018
Mindest-Teilnehmerzahl - 10 Personen.





EIN TRAININGSPROGRAMM FÜR'S LEBEN:

Das neue ganzheitliche Bewegungsprogramm, Muskel- und Faszientraining

Die meisten Menschen nutzen ihr Bewegungspotential heutzutage nur noch zu ca. 15 %. Dies führt oftmals zu Bewegungseinschränkungen bis hin zu heftigsten Schmerzzuständen und Arthrose.

Die revolutionäre Yogatechnik FaYo wurde im Hinblick auf genau diese Bedürfnisse des Körpers entwickelt. Die neuen, gelenkoptimierten Übungen helfen bei der Ausweitung der Bewegungsstruktur, aktivieren den Stoffwechsel umfassend und stärken zudem gezielt die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes.

Fayo ist eine auf Grundlage von 30 Jahren Forschungsarbeit von den deutschen Therapeuten Dr. med. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht entwickelte Bewegungslehre.

Sie gliedert sich in diverse Flows (EarthFlow, SkyFlow) und der Fayo-Rollmassage.

Hier wird die Elastizität der Faszien trainiert, welche ein den ganzen Körper umhüllendes und verbindendes Netzwerk von Bindegewebe bilden und die Funktion von Organen, Muskeln und Gelenken positiv beeinflussen.

Der Entstehung von muskulären Verspannung und Schmerzzuständen wird so nachhaltig vorgebeugt, bzw. Schmerzzustände können vollständig aufgelöst werden – ein Mensch frei von Schmerzsymptomen!

Die speziell entwickelten Dehn- und Ansteuerungsübungen halten unseren Körper geschmeidig und gesund und schmerzhafte Verfilzung, Verklebung und verletzungs-fördernde Sprödigkeit wird aufgelöst, bzw. verhindert.

Nur beim Judokan Landau im Angebot
FaYo in Kombination mit individueller Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht

Ergänzend werden in diesem Kurs die für jeden Kursteilnehmer/In benötigten sogenannten **Engpassdehnungen aus der Schmerztherapie von Liebscher & Bracht** vorgestellt und geübt, denn bei über 90 % der heute am häufigsten auftretenden Schmerzen handelt es sich um Alarmschmerzen, funktionelle Schmerzen, die unabhängig von strukturellen Schädigungen entstehen und deswegen auch trotz schon eingetretener Schädigung dauerhaft beseitigt werden können.

FaYo und die Engpassdehnungen:

- aktivieren Faszien, Bindegewebe und die Organe und allgemeine Beweglichkeit
- optimiert die muskulär-faszialen Ansteuerungsprogramme
- schützt und schont Gelenke und Wirbelsäule und trägt als aktive Gesundheitsvorsorge zur dauerhaften Schmerzfreiheit bei
- stärkt das Herz-Kreislaufsystem
- baut Stress ab, schafft neue Energie und beugt Verletzungen vor
- verbessert Koordination, Gleichgewichtssinn, Regenerationsfähigkeit und Zellversorgung
- reduziert den Fettanteil, strafft den Körper, Anti-Cellulite-Training
- gleicht sportartspezifische Überlastungen und Schädigungen aus

FaYo gleicht in nur 15 Minuten täglich die Bewegungsdefizite unseres heutigen Alltags aus. Mit FaYo können sie den Weg, den die meisten Menschen für normal und unveränderbar halten – je älter, desto mehr Schmerzen, Verschleiß, Bewegungseinschränkung und Krankheit – unterbrechen und sogar umkehren.

Kursleiterin: Ellen Neßmann-Eitel

- ✓ FaYo[®]-Trainerin LNB
- ✓ Schmerztherapeutin[®] LNB
- ✓ Sport- und Gymnastiklehrerin
- ✓ Dipl. Sozialpädagogin
- ✓ Yogalehrerin (Patanjali) und Kriya-Yoga
- ✓ Meditationslehrerin
- ✓ Körperpsychotherapeutin
- ✓ BioSynergetik
- ✓ Trainerin-B-Judo (Gewaltprävention & Selbstverteidigung)
- ✓ 2.DAN Judo

Das 2er Set

- Rolle mit Wirbelsäulenentlastung in Ganzkörperbreite plus Kugel
Rolle für erweiterte Anwendungen (und FaYo-CD) zur Steigerung der Rolleffekte, effiziente Selbstmassage, Regeneration, Fasiendurchsaftung und so ideal für die tägliche Übungspraxis - kann im Kurs erworben werden.

Weitere Info: - FaYo nach Liebscher & Bracht; Die Arthrose-Lüge; Der Schmerzcode





ANGESAGT beim Judokan / **GEFRAGT** in Landau

AROHA (21)

Body Mind Soul

ein Ganzkörpertraining der besonderen Art:
schweißtreibend und kräftigend
und für **ALLE** geeignet

- ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im $\frac{3}{4}$ Takt
 - festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit
- ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente, die verborgene Energien freisetzen und der Seele ein Wohlbefinden bereiten
- ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann
 - ist ein optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller

Durch den Spaß und die Besonderheit von AROHA werden die Teilnehmer langfristig für ein vielseitig ausgerichtetes Bewegungsprogramm gewonnen und darin unterstützt, einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu führen.

Beginn: Donnerstag, **01. Februar 2018** von 18.00 - 19.00 Uhr
in der Turnhalle der Paul-Moor-Schule, LD / Münchner Str.11

Trainerin:

Christiane Estelmann

Schriftliche Anmeldung erforderlich (s. Anmeldeformular)

KURSBESCHREIBUNGEN

-GYMNASTIK-

Funktionelles FASZIEN-Workout (1)

mit

Martina Bresser

Funktionelle Übungen, die ihren Ursprung in der Rehabilitation haben, fordern durch permanentes Stabilisieren und Ausbalancieren die Tiefenmuskulatur und verbessern Kraft, Schnellkraft, Ausdauer sowie Flexibilität.

Es werden komplexe Bewegungsabläufe trainiert, die sowohl auf den Alltag als auch auf viele Sportarten vorbereiten, das gesamte **Fasziensystem** mit einbeziehen und verletzungsvorbeugend wirken.

Durch individuell variable Übungen mit und ohne Zusatzgeräten kann mit diesem anspruchsvollen Workout JEDER seine körperliche und geistige Fitness steigern und bis ins hohe Alter erhalten!

Bitte Matte mitbringen.

FitnessYoga (2+5)

mit

Sonja Redner

ist für Einsteiger und Geübte gleichermaßen geeignet. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Den Atem bewusster wahrnehmen, den Körper besser kennen lernen, den Geist beruhigen durch gezielte Bewegungen.

Grundsätzlich folgen die Bewegungen dynamisch dem Atemfluss, aber zum gesunden und genauen Erlernen und Üben der einzelnen Asanas (Körperhaltungen) und deren Ausrichtungsprinzipien bleiben wir auch mal ein paar Atemzüge gehalten in einer Position. Das führt dann zu mehr Kraft und mehr Beweglichkeit und somit zu mehr (Selbst-) Bewusstsein und Gelassenheit.

Komme Deinen eigenen individuellen Bedürfnissen ein Stück weit näher.

Aber Achtung: „Ohne Schweiß, kein Preis“!

Um der Wirkung der Yogapraxis Raum zu geben, schließt die Yogastunde mit einer längeren Tiefenentspannung. (Bitte eine rutschfeste Matte und eine Decke mitbringen)

RÜCKEN-Aktiv (3)

mit

Martina Bresser

Rücken-Fit ist ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken und Bauch, in Verbindung mit Tubes, Hanteln, uvm. Mobilisation und Dehnung kommen auch nicht zu kurz! (Bitte Matte mitbringen)

FitBodyBalance (4)

zur Zeit kein Kurs

mit

Sonja Redner

Fitness für mehr **Stabilität, Kraft** und **Gleichgewicht**

Deine Kraft, Beweglichkeit und Körperhaltung werde sich bei regelmäßigem Training verbessern.

Mit Elementen aus **Yoga, klassischen Workout-Kräftigungen**, sowie fließenden **myofaszialen Dehnungssequenzen** wirst Du zu einer **besseren Körperkoordination** und einer **entspannteren Körperhaltung** geführt.

Am Ende jeder Stunde wirst Du Zeit haben, in einer kleinen Entspannungsphase dem Training nachzuspüren.

Du solltest bequeme Kleidung tragen. **Schuhe sind nicht nötig**, denn wir bewegen uns barfuß oder mit Socken, um immer vollen Kontakt zum Boden zu halten. Dies ist wichtig bei den Gleichgewichts- und Stabilitätsübungen. Bei kälterem Wetter kannst Du für die Dehnungs- und Entspannungsübungen am Ende der Stunde gerne etwas Warmes zum Überziehen mitbringen.

Irgendwelche Vorkenntnisse sind nicht nötig, für etwaige Besonderheiten (z.B. Schwangerschaft) werden modifizierte Übungen angeboten werden. (Bitte Matte mitbringen)

Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist die schriftliche Anmeldung (Anmeldeformular) vor Kursbeginn in ALLEN Kursen unbedingt erforderlich

Tel.: 06341-54230 / info@judokan.de / Fax.: 06341-54231

FitYogaFlow ((-))

zur Zeit kein Kurs

mit

Sonja Redner

Yoga mit Schwerpunkt Vinyasa für **ALLE**. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich.

Ein dynamisch kraftvoll fließendes Workout. Spaß und Schweiß garantiert. Eine spielerisch lockernde Yogastunde, die Dich so richtig abschalten lässt und Dir neue Kraft schenkt.

In jeder Stunde widmen wir unsere Praxis einem Herzthema, das ganz neue Kräfte freisetzt und unsere Gedanken über den Atem im geführten Bewegungsfluss auflösen wird. Egal ob Hüftöffner, Rückbeugen, Armbalancen oder eine Umkehrhaltungjede Stunde bereitet Dich soft und präzise in der Ausrichtung auf die Asana (Körperhaltung) vor, in die Du schließlich einfach hineinfinden wirst.

Begleitet von Musik kannst Du so richtig abschalten und tiefer in die Übungen finden.

Die Yogastunde schließt mit einer kurzen Tiefenentspannung zum glücklichen Nachspüren der Praxis.

Bitte bringe eine rutschfeste Matte und ein Handtuch (u.a. als Hilfsmittel) mit.

Feel Well / Body & Mind ((-))

mit

zur Zeit kein Kurs

Körperorientierte Entspannung und Achtsamkeit

Ziel des Kurses ist eine Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung (KW), d.h., sich selbst über den aktuellen Zustand des eigenen Körpers bewusst zu sein. Mit einer guten KW können Fragen wie: „*Stehe ich gerade bequem?*“, „*Halte ich das Telefon fester als notwendig?*“ oder „*Atme ich tief genug?*“ sicher und schnell beantwortet werden.

Ein Beispiel: Erst am Ende eines Arbeitstages, wenn sich die Muskeln wegen Überlastung melden, wird der schmerzende Nacken wahrgenommen. Wer Verspannungen rascher spürt, kann schneller gegenlenken um Spannungsschmerzen vorzubeugen. Muskuläre Anspannung bedeutet Kraft- u. Energieverlust durch unnötige Haltearbeit der Muskulatur. Eine verbesserte KW verhilft auch sich müheloser und leichter zu bewegen und führt generell zu mehr Wohlbefinden und (Selbst-)Sicherheit.

Beginnen werden wir überwiegend mit einem ruhigen Bewegungsteil (Mobilisieren, Dehnen) bei dem wir das Beobachten und Erspüren dieser Bewegungen und deren Auswirkungen im Körper erleben. Wir machen uns sozusagen auf eine Entdeckungsreise im eigenen Körper. Mit längeren Entspannungsübungen, vorwiegend im Liegen, beenden wir die Stunde. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, alle Altersgruppen sind eingeladen.

Bitte Matte, dicke Socken und evtl. eine Decke mitbringen.

Power FATBURNER / TABATA-Workout ((6))

mit

Anette Riehling

Power FATBURNER ist eine Mischung aus leichter Choreographie und Kraftausdauer-Intervallen mit Tubes, Hanteln, Steps, etc. in Abwechslung mit Tabata-Workout.

Tabata sind Herz- / Kreislauf- und Kraftübungen in 3 - 4 Minuten-Intervallen auf fetzige Beats.

Individuelle Betreuung und Einzelkorrekturen sind selbstverständlich. (Bitte Matte mitbringen)

AQUA-FITNESS / AQUA-AEROBIC ((8 + 9 + 10 + 11))

mit

Jennifer Götz

Für alle, die Spaß an Bewegung und am Wasser haben, wird bei fetziger Musik das Schwimmbad zum „Fitness-Studio“. Es wird getrimmt, geschwitzt, relaxt, gebadet und natürlich Spaß gehabt, in hüft- oder brusttiefem Wasser, bei 27°-35°C Wassertemperatur.

Alle großen Muskeln und das Herz-Kreislauf-System werden gefordert, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden trainiert.

Aqua-Fitness / Aqua-Aerobic ist eine gesunde, gelenkschonende Alternative im Wasser, zum herkömmlichen Aerobic und Gymnastik für jede jede Generation und Fitnessstufe (Leistungsstufe).

Die Materie Wasser bietet ungeahnte Möglichkeiten. Viele Übungen, die aus Gesundheitsgründen im Trockenen nicht möglich sind, können im Wasser problemloser ausgeführt werden.

***Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist
die schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn in ALLEN Kursen***

unbedingt erforderlich (Anmeldeformular)

Tel.: 06341-54230 / info@judokan.de / Fax.: 06341-54231

MUTTER & KIND YOGA (12)

zur Zeit kein Kurs

mit

XXX

Kommt Dir das bekannt vor? Termine, Termine und wenig Zeit für Dich oder für Euch. Die Lösung: **Warum nicht gemeinsam Yoga üben?** Ihr kommt gemeinsam und genießt eine bewegte Auszeit zu Zweit. Gemeinsam neue Energie tanken, sich Kraft schenken und viele Ruhemomente genießen.

Einmal gemeinsam – Yoga mit Powermoves & Entspannungsbewegung.

Ein Kursprogramm für einfach (Mensch) sein – gemeinsam – egal ob Groß oder Klein

Das Konzept „**Einmal gemeinsam**“ bleibt, aber der Inhalt der Stunde gestaltet sich immer wieder neu. Wir erfinden uns, bleiben beweglich, kreativ und bewusst. So kreieren wir gemeinsam eine Stunde voller Spaß und Freude an der Bewegung.

Ihr seid neugierig, dann kommt vorbei. Ich freue mich sehr auf Euch.

Bitte Matte, Kissen und Woldecke mitbringen.

TAI JI (13 + 14 + 15)

mit

Dr. Sabine Fckert-Rectanus

Meditation in Bewegung.

Tai Ji ist ein traditionelles System von Übungen, das auf der Philosophie des Tao beruht.

Tai Ji hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit, da eine **behutsame Kräftigung der Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenke** eintritt.

Herz, Kreislauf und Atmung werden gestärkt, sowie das **Verdauungssystem angeregt** und das **Nervensystem beruhigt**.

Das angestrebte Ziel ist die **Harmonie** aller zusammenwirkenden Kräfte von **Körper, Geist u. Seele**.

In der Tai Ji Trainingsgruppe vertiefen und leben die Teilnehmer, nach Absolvieren der Kurse Tai Ji 1+2, ihre Fertigkeiten und lernen auch weitere Formen des Tai Ji kennen.

QI GONG (16 + 17 + 18)

mit

Ulrike Schilbach

Qi Gong – chinesische Heilgymnastik

Gesundheit und Wohlbefinden zu kultivieren, hat in China eine lange Tradition.

Der einzelne Mensch selbst kann hierzu etwas beitragen.

Qi Gong ist ein altes chinesisches Übungssystem, das aus beweglichen und stillen Übungen besteht. Es harmonisiert und trainiert Körper, Geist und Seele.

Es hilft bei der Gesunderhaltung, bei der Stressbehebung, bei der Entspannung und Erneuerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und Spannkraft.

Qi Gong Übungen vereinen die Elemente Bewegung, Atmung und Vorstellungskraft und bringen uns ins richtige Gleichgewicht und zu unserer Mitte zurück.

Unabhängig vom Alter (Kind oder Greis) und Gesundheitszustand, können die Übungen jedem Gewinn bringen.

Eine wichtige Grundlage sind die gleichmäßig, sanft-elastischen, rund-spiralförmig und weit-ausgedehnten Bewegungen in einer natürlichen Körperhaltung.

**Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist
die schriftliche Anmeldung vor Kursbeginn in ALLEN Kursen
unbedingt erforderlich (Anmeldeformular)**

Tel.: 06341-54230 / info@judokan.de / Fax.: 06341-54231

FAYO & Schmerztherapie (19 + 20)

mit

Ellen-Neßmann-Fitel

Die meisten Menschen nutzen ihr Bewegungspotential heutzutage nur noch zu ca. 15 %. Dies führt oftmals zu Bewegungseinschränkungen bis hin zu heftigsten Schmerzzuständen und Arthrose. Die revolutionäre Yogatechnik FaYo wurde im Hinblick auf genau diese Bedürfnisse des Körpers entwickelt. Die neuen, gelenkoptimierten Übungen helfen bei der Ausweitung der Bewegungsstruktur, aktivieren den Stoffwechsel umfassend und stärken zudem gezielt die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes. Ergänzend werden in diesem Kurs die für jeden Kursteilnehmer/In benötigten sogenannten **Engpassdehnungen aus der Schmerztherapie von Liebscher & Bracht** vorgestellt und geübt, denn bei über 90 % der heute am häufigsten auftretenden Schmerzen handelt es sich um Alarmschmerzen, funktionelle Schmerzen, die unabhängig von strukturellen Schädigungen entstehen und deswegen auch trotz schon eingetretener Schädigung dauerhaft beseitigt werden können.

FaYo und die Engpassdehnungen:

- aktivieren Faszien, Bindegewebe und die Organe und allgemeine Beweglichkeit
- optimiert die muskulär-faszialen Ansteuerungsprogramme
- schützt + schont Gelenke + Wirbelsäule u. trägt als aktive Gesundheitsvorsorge zur dauerhaften Schmerzfreiheit bei
- stärkt das Herz-Kreislaufsystem / baut Stress ab, schafft neue Energie und beugt Verletzungen vor
- verbessert Koordination, Gleichgewichtssinn, Regenerationsfähigkeit und Zellversorgung
- reduziert den Fettanteil, strafft den Körper, Anti-Cellulite-Training
- gleicht sportartspezifische Überlastungen und Schädigungen aus (Bitte Matte mitbringen)

AROHA (21)

mit

Christiane Fstelmann

Body + Mind + Soul – ein Ganzkörpertraining der besonderen Art – schweißtreibend und kräftigend und für ALLE geeignet. AROHA ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im ¾ Takt, er festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Durch ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Elemente werden verborgene Energien freigesetzt und der Seele ein Wohlbefinden bereitet. Aroha ist ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann und zählt als optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller. Durch den Spaß und die Besonderheit von Aroha werden die Teilnehmer langfristig für ein vielseitig ausgerichtetes Bewegungsprogramm gewonnen und darin unterstützt, einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu führen.

B-B-P = BAUCH-BEINE-PO (22)

mit

Christiane Fstelmann

Bauch-, Beine- und Po- Training - der Klassiker unter den Fitness-Workouts.

Eine intensive Toning-Stunde, um die Figur wieder so richtig in Form zu bringen. Nach einem kleinen Warm-Up konzentrieren wir uns ganz auf die Kräftigung und Straffung der sogenannten Problemzonen, mit Blick auf die „Faszien“. Wir trainieren im Kraftausdauerbereich. Hohe Wiederholungszahlen garantieren uns eine hohe Erfolgsquote. (Bitte Matte mitbringen)

WIRBEL-GYM & RÜCKENSCHULE (23)

mit

Christiane Fstelmann

Kursinhalte sind Kräftigung, Stabilisation, Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur.

Der Kurs verhilft durch die gezielte Kräftigung der Rückenmuskulatur zu einem aufrechten Haltungstatus und beugt somit Haltungsschäden und Schmerzen vor.

Stabilisationsübungen beziehen sich auf die kurzen, wirbelsäulennahegelegenen Muskeln, die unsere Wirbelkörper stabilisieren und somit auch die Bandscheiben schützen.

Bestehende schmerzhaft Verspannungen lösen wir durch Mobilisationsübungen und Dehnungen von Rücken- und Nackenmuskulatur. (Bitte Matte mitbringen)

Wegen Mindest-Teilnehmerzahl + Teilnehmerbegrenzung ist

die schriftliche Anmeldung in ALLEN Kursen

unbedingt erforderlich (Anmeldeformular) / info@judokan.de / Fon/Fax.: 06341-54230/54231



Unsere **Trainer und Lehrer**

Anette Riehling

Aerobic-, Thai-Bo- u. Step-Trainerin, Power-Dumbell,
Diplom-Rückenschullehrerin

Christiane Estelmann

Trainer-B-Lizenz "Sport in der Prävention"
Haltung & Bewegung / Herz-Kreislauf / Entspannung & Stressbewältigung
Trainer-B-Lizenz "Sport in der Rehabilitation" /,
"Faszien"-Trainer-A-Lizenz (IST) / DTB-Rückentrainerin
AROHA-Instructorin

Ellen Neßmann-Eitel

FaYo®-Trainerin LNB / Schmerztherapeutin® LNB
Sport- u. Gymnastiklehrerin / Dipl. Sozialpädagogin
Yogalehrerin (Patanjali) und Kriya-Yoga
Meditationslehrerin / Biosynergetik / Körperpsychotherapeutin
Trainerin-B-Judo
(Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung)

Jennifer Götz

Sport- u. Gymnastiklehrerin

Martina Bresser

Sport- u. Gymnastiklehrerin, Tanzpädagogin,
Zusatzausbildung in Gruppenfitness, Zumba,
funktionelles Muskeltraining, Step-Aerobic, Wirbelsäule,
Maximalkrafttraining ohne Geräte, Stretching, BBP,
Thai-Bo, Kickpower, Yoga und Qi Gong

Dr. Sabine Eckert-Rectanus

Tai Ji Trainerin / Yogasolan-Therapeutin / Meditation

Sonja Redner

Yoga-Lehrerin / Shiatsu-Praktikerin,
DOSB/DTB-Trainer-C-Lizenz Breitensport, Turnen / Aerobic
DTB-Gruppen-Fitness-Trainerin

Thomas Föllinger

Judo-Lehrer und Judo-Trainer jeweils mit A-Lizenz,
Sport- u. Gymnastiklehrer, Sport-Therapeut,
Lehrer für Prävention,
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Ulrike Schilbach

Qi Gong Lehrerin / Tai Ji Lehrerin

Volker Frey

Tai Ji Trainer



Unser **Kursangebot**

**Power FATBURNER
TABATA-Workout**

AROHA

BAUCH - BEINE - PO

WIRBEL-GYM & RÜCKENSCHULE

**FAYO – Faszien YOGA
SCHMERZ-Therapie**
nach Liebscher & Bracht

**SELBST-Behauptung
Selbst-VERTEIDIGUNG
Gewalt-PRÄVENTION**

**AQUA-Aerobic
Aqua-FITNESS**

RÜCKEN-Aktiv

funktionelles
FASZIEN-WORKOUT

TAI Ji QUAN
"24 Formen"

FITNESS YOGA

**JUDO-Einsteiger
JUDO-Training**

**SELBST-Behauptung
Selbst-VERTEIDIGUNG
Gewalt-PRÄVENTION**

Qi Gong
„ 18 Bewegungen“

TAI Ji QUAN
"24 Formen"



Wichtige Hinweise für alle Kursteilnehmer



Kursteilnehmer:

Kursteilnehmer kann jedermann werden, der sich ordnungsgemäß vor Kursbeginn anmeldet und seine Kursgebühr bezahlt.

Kursdauer - Veranstaltungsort - Kursbeginn - Kursgebühren:

Alle Daten der einzelnen Kursmaßnahmen können dem jeweils gültigen Kurs-Programm entnommen werden.

Teilnehmerzahl:

Für alle Kursmaßnahmen gilt die Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen. Sollte diese bis zum dritten Kurstag nicht erreicht werden, kann der Kurs abgesagt werden.

Bei einer Teilnehmerzahl unter 8 Personen, kann der Kurs schon im Vorfeld abgesagt werden.

Anmeldung und Gebührenentrichtung:

Alle Kursteilnehmer sind verpflichtet, sich schriftlich bei der Geschäftsstelle des Vereins anzumelden.

Die schriftliche Anmeldung muss vor Beginn des Kurses vorliegen.

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.

Die Kursgebühren müssen mit der Anmeldung entrichtet werden, spätestens jedoch bis zur zweiten Kursstunde auf dem Vereinskonto eingegangen sein.

Für Zahlungserinnerungen / Mahnungen fallen jeweils 5 € Gebühren an.

Ein Rücktritt nach Kursbeginn ist nur mit Einstieg eines Dritten möglich.

Kurswechsel innerhalb des Kursprogrammes / Kurssemesters sind jederzeit möglich.

Teilnahmebescheinigungen für die Krankenkassen:

Unsere Präventionskurse sind ausschließlich mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ zertifiziert und werden von den meisten Krankenkassen mit bis zu 80 % der Kursgebühr, nach §20 SGB V, bezuschusst.

Abrechnungsrelevante Kursbescheinigungen gibt es am Ende des Kurses nach regelmäßiger (mind. 80 %) Teilnahme und Antrag auf dem Anmeldeformular.



JUDOKAN LANDAU e.V.



Geschäftsstelle: Anita Busch, Am Wiesental 9, 76829 Landau,
FON 06341-54230, FAX 06341-54231

Bankverbindungen:

Sparkasse SÜW Landau, IBAN: DE30548500100035039999, BIC: SOLADES1SUW
VR Bank Südpfalz, IBAN: DE28548625000001800620, BIC: GENODE61SUW

www.judokan.de / info@judokan.de

Kursgebühren

innerhalb eines Kurs-Semesters

- Aqua-Fitness → → → UE á 60 min = **8,00 € x 16 Kursstunden = 128,00 €**
- Aroha → → → UE á 60 min = **7,00 € x 16 Kursstunden = 112,00 €**
- Bauch-Beine-Po → → → UE á 60 min = **7,00 € x 16 Kursstunden = 112,00 €**
- FaYo = Faszien Yoga → → UE á 90 min = **10,00 € x 16 Kursstunden = 160,00 €**
- FitnessYoga → → → → UE á 90 min = **10,00 € x 16 Kursstunden = 160,00 €**
- Funktionelles FAZIEN-Workout → UE á 60 min = **7,00 € x 16 Kursstunden = 112,00 €**
- Power FATBURNER / TABATA-Workout UE á 60 min = **7,00 € x 16 Kursstunden = 112,00 €**
- Qi Gong → → → → → UE á 60 min = **8,00 € x 12 Kursstunden = 96,00 €**
- Rücken-Aktiv → → → → UE á 60 min = **7,00 € x 16 Kursstunden = 112,00 €**
- Selbstbehauptung für Frauen → UE á 90 min = **12,00 € x 10 Kursstunden = 120,00 €**
- Tai Ji Quan → → → → UE á 60 min = **8,00 € x 16 Kursstunden = 128,00 €**
- Wirbel-Gym & Rückenschule → UE á 60 min = **7,00 € x 16 Kursstunden = 112,00 €**

Voraussetzung für die Bezuschussung durch die Krankenkassen ist die mind. 80 %ige Kurs-Teilnahme

Versäumte Kursstunden können jedoch, innerhalb des angemeldeten Kurs-Semesters,
jederzeit in nachfolgend genannten Kursen nachgeholt werden:

⇔ **Power FATBURNER / TABATA-Workout** ⇔ **AROHA** ⇔ **B-B-P** ⇔
⇔ **funktionelles FASZIEN-Workout** ⇔ **Rücken-Aktiv** ⇔ **WIRBEL-Gym & Rückenschule** ⇔

Alle anderen Kurse stehen zum Nachholen nicht zur Verfügung

NEU – 25 % Bonusstunden in gleichwertigen Kursen - NEU

SONDERREGELUNGEN

Ermäßigung für Belegung mehrerer Kurse → **(pro Person innerhalb eines Kurs-Semester)**
auf den errechneten Gesamtbetrag für jede doppelt belegte Kursstunde (UE) → **2,00 €**

Aktive JUDO-Mitglieder, → **keine Kursgebühr, wenn Mindestteilnehmerzahl erreicht**

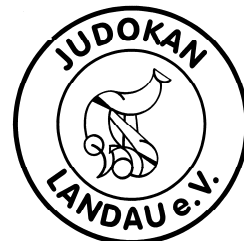
Ermäßigung für Mitglieder aus JUDO-Familienmitgliedschaften → **pro UE → 2,00 €**

TAGESSEMINARE und SV-Kurse sind von sämtlichen Ermäßigungen ausgeschlossen

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und viel Erfolg in unseren FIT & FUN Kursen



JUDOKAN LANDAU e.V.



Geschäftsstelle: Anita Busch, Am Wiesental 9, 76829 Landau,

FON 06341-54230, FAX 06341-54231

Bankverbindungen:

Sparkasse SÜW Landau, IBAN: DE30548500100035039999, BIC: SOLADES1SUW

VR Bank Südpfalz, IBAN: DE28548625000001800620, BIC: GENODE61SUW

www.judokan.de / info@judokan.de

ANMELDUNG FITNESS-PROGRAMM

Ich melde mich für nachfolgend genannte Kurse verbindlich an:

| <u>Kurs Nr.</u> | <u>Kursbezeichnung</u> | <u>Kurs €</u> |
|-----------------|------------------------|---------------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

BEMERKUNGEN:



Name: _____ Vorname: _____

PLZ / Wohnort: _____ Straße: _____

Geburtsdatum: _____ Telefon privat: _____ Handy: _____

Beruf: _____ Telefon dienstlich: _____ E-Mail: _____

Krankenkasse: _____ Kursbescheinigung für KK: ja / nein

Ort, Datum

Unterschrift

Die Kursplätze werden verbindlich nach Eingang der Anmeldungen vergeben.

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.

Ein Rücktritt nach Kursbeginn ist nur mit Einstieg eines Dritten möglich.

Kurswechsel innerhalb des Kursprogrammes / Kurssemesters sind jederzeit möglich.

Kursplatzbestätigungen werden nicht vergeben.

AUSNAHME: - Absagen werden telefonisch erteilt



JUDOKAN LANDAU e.V.



Wir stellen uns vor:

Der Judokan Landau e.V. wurde 1994 gegründet.

Er ist Mitglied im Judoverband Pfalz e.V., im Sportbund Pfalz e.V. sowie dem Behindertensport-Verband Rheinland-Pfalz e.V.

Die unterrichtlichen Schwerpunkte liegen in der allgemeinen Bewegungserziehung und der sozialpädagogischen Entwicklung unserer Schüler, der Förderung des Breiten- und Freizeitsports sowie des Wettkampfsports.

Diese Ziele verfolgen wir unter der Berücksichtigung des Ganzheitsprinzips.

Wir bieten eine qualifizierte Judoausbildung, die unter anderem die Selbständigkeit des Denkens und Handelns und die Kritikfähigkeit verbessert.

Darüber hinaus gibt es beim Judokan ein großes Angebot an FIT & FUN Gymnastikkursen, die regelmäßig im Wechsel abgehalten werden.

Wir stellen uns den ständig wachsenden Anforderungen des Gesundheitssportes durch qualifizierte Fachübungsleiter, Trainer, Judolehrer, Sport- und Gymnastiklehrer und Sporttherapeuten, die sich regelmäßig weiterbilden.

Sie sind nicht nur „up to date“, sondern zeichnen sich durch hohes Fachwissen und jahrelange Erfahrung aus.

Unsere Kurse sind ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ des Deutsch-Olympischen Sportbundes.

Das pädagogische und persönliche Engagement der Lehrer garantiert ein gutes Lernklima und sichert optimale Lernerfolge in der motorischen, sozialen, kognitiven und affektiv-emotionalen Entwicklung.

Dies erleben unsere Schüler nicht nur im wöchentlichen Trainingsbetrieb und der Wettkampfbetreuung, sondern darüber hinaus auch in den von uns angebotenen Freizeitveranstaltungen, wie z.B. Judo-Safari, Vereinsmeisterschaften, Jux-Olympiade, Judo-Sport-Abzeichen, allgemeines Sportabzeichen des DOSB, Jugendfreizeiten, Trainingslager, Erlebnistage, Jahresabschlussfeierlichkeiten u.v.m.

Falls Sie noch Fragen zum Judokan Landau, den Lehrern oder der Ausbildung haben, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle.