



# Beschreibung Sportangebote FIT

Teilnahme nur mit Anmeldung zur unverbindlichen Probestunde unter

Telefon: 0511 – 96 900 144 oder 0151 - 19560660 (Mo.-Fr. 9-17 Uhr)  
E-Mail: [fitundkids@hannover96.de](mailto:fitundkids@hannover96.de)

Sportangebot	Beschreibung
<b>Functional Training</b> Teilnehmer: Jeder	Das optimale Ganzkörper-Workout mit einfachen athletischen Bewegungsabläufen sowie funktionellem Training mit dem eigenem Körpergewicht. Durch gezieltes Muskeltraining, unter Einsatz von verschiedenen Kleingeräten, wird der ganze Körper optimal trainiert und die Bewegungsfähigkeit gezielt verbessert. Für Männer und Frauen bestens geeignet.
<b>RückenFit</b> Teilnehmer: Jeder	Training der Rückenmuskulatur im funktionellen Bereich. Das Training enthält Elemente der Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung zur Förderung der Körperwahrnehmung. Durch gezielte Entspannungstechniken wird die Körperhaltung stabilisiert und der Bewegungsapparat ins Gleichgewicht gebracht.
<b>Fatburner</b> Teilnehmer: Jeder	Ein Herz-Kreislauf-Training zur Stärkung/Verbesserung der Kondition. Einfache Schrittfolgen ohne Choreographie mit und ohne Kleingeräten. Die Reduzierung des Körperfettes ist ein Hauptziel.
<b>Fit mit Baby</b> Teilnehmer: Mutter mit Baby	Idealer Kurs für das erste Jahr mit Baby. Sanftes heranzuführen an ausgewählte Muskelaufbauübungen. Funktionelle Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur bereiten den Körper auf „mehr“ vor.
<b>Fitness „Women“</b> Teilnehmer: 50 +	Beeinflussen Sie positiv Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. In dieser Stunde bringen kontrollierte Kraft- und leichte Ausdauerübungen Ihren Kreislauf und Ihre Beweglichkeit in Schwung.
<b>Rücken in Balance</b> Teilnehmer: 50 +	Ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt die Körperhaltung zu verbessern und die Körpermitte zu stabilisieren. Neben den funktionellen dynamischen Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule wird mit vielfältigen Übungen der Gleichgewichtssinn geschult.
<b>Step-Aerobic</b> Teilnehmer: ausdauertrainierte Einsteiger	Gelenkschonendes Ausdauertraining auf dem Step, welches Basisschritte trainiert und aufgreift, um diese zu einer Choreographie zusammensetzen.



<p><b>Zumba®</b></p> <p>Teilnehmer: Alle mit Spaß am tanzen; Einsteiger bis Fortgeschrittene</p>	<p>Vereint die lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzschritte zu einem dynamischen und effektiven Fitnessprogramm.</p>
<p><b>Fit For Change</b></p> <p>Sportkurs für Adipöse Erwachsene</p>	<p>Es ist Zeit für Veränderungen! Sie wollen überschüssige Pfunde loswerden und unter Gleichgesinnten in Bewegung kommen? Dann sind Sie bei unserem Angebot richtig. Vielfältige Übungen zur Körperwahrnehmung, Koordination, Ausdauer- und Kraft sorgen für Spaß an der Bewegung und verbessern die körperliche Fitness. Wichtig: Kann auch mit Reha-Bescheinigung besucht werden und mit den Krankenkassen abgerechnet werden.</p>
<p><b>Vitality &amp; Move!</b></p> <p>Sportkurs für Brustkrebspatienten</p>	<p>Mit ärztlicher Unterstützung führen wir Betroffene behutsam an sportliche Aktivität heran. <b>Ziel:</b> Freude an Bewegung/Freizeitaktivität entwickeln, Stärkung der allg. Fitness, Verbesserung von Funktionseinschränkungen, körperliche Aktivität/Mobilität <b>Bewegungsangebot:</b> Koordinations- und Körperwahrnehmungsübungen, Ausdauer- und Krafteinheiten, Entspannungstechniken. Die Sporteinheiten richten sich nach den Teilnehmerwünschen und –bedürfnissen. Die Übungen werden individuell auf den Leistungsstand angepasst. Stufenweise kann das Training intensiviert werden.</p>