

SV Buckow 1897 e.V.

Trainingszeiten der Gymnastikgruppen



Betreuung: Ellen Falkenau, Tel: 030 28 47 69 17
oder 0170 335 30 03

Walking: immer montags von 15.00 - 16.00 Uhr,
in der Sommerzeit von 16.00 - 17.00 Uhr
Ansprechpartner: Fam. Geiseler, Tel 605 23 63

Treffpunkt: Britzer Garten, Eingang Buckower Damm

Sporthalle: An den Achterhöfen 13 – 17

Stand: September 2017

Tag	Uhrzeit	Art	Trainer	Betreuung
Montag	16.15 – 17.45	Yoga	Stefanie Fischer	Petra Stumm
Montag	18.30 – 19.45	Ausdauertraining Frauen und Männer	Ines Dietze ausgebild. Trainerin	
Montag	20.00 – 21.30	Line Dance Stufe 2	Rosa Landies Line Dance Trainerin	Angelika B.S.
Dienstag	16.00 – 17.00	Wirbelsäulengymnastik Frauen und Männer	Tim-Lucas Rückenschultrainer	Feri
Dienstag	18.30 – 20.00	Power Fit Alle Altersgruppen	Gina Ausgebildete Trainerin	Marina
Mittwoch	16.00 – 17.00	Easy Fitness	Detlef	Feri
Mittwoch	17.00 – 18.00	Body Workout		
Mittwoch	18.00 – 19.30	Pump & Move Frauen und Männer	Karsten ausgebildeter Trainer	Feri
Mittwoch		Tanzen:	Dieter - Übungsleiter	Rosi Daus
	19.30 – 20.30	Fortschritt 1	Grundschriftkenntnis erford	
	20.30 – 21.00	Fortschritt 2		
Donnerstag	19.00 – 20.00	Gymnastik Frauen und Männer	Uta Gelowik-Eichler ausgebildete Trainerin	Elisabeth Prietzel
Freitag	16.00 – 17.30	Drums Alive	Manuela Beiersdorf-Treu,	
		Schüler ab 6 Jahre	Drums Alive Inructor	
		Breakdance	Alexander u. Dominik	
	17.30 – 18.30	Anfänger	jedes Junior Trainer	
	18.30 – 19.30	Fortgeschrittene	Alter	
Freitag	19.30 – 21.30	Tanzen	Freier Tanzabend	Kay Rickauer
Samstag	10.00 – 11.00	Wirbelsäulengymnastik	Alina / Sabine ausgebildete Trainerinnen	
Samstag	12.30 – 13.30	Hip Hop	Julia Tandel Juniortrainerin	
Samstag	14.00 – 15.00	Line Dance freies Training		
	15.00 – 16.00	Line Dance freies Training		
Sonntag	9.30 – 10.30	Gymnastik/Kondition Frauen und Männer	Ines Dietze ausgebildete Trainerin	Pia Geiseler
Sonntag		Tanzen	Dieter	Rosi Daus
	10.30 – 12.00	Grundschrift Gruppe	Übungsleiter	
	12.00 – 13.30	Fortschritt 1		

Sporthalle: Wederstr. 53 , Zürich - Grundschule

Tag	Uhrzeit	Art	Trainer	Betreuung
Montag	18.00 – 19.15	Wirbelsäulengymnastik	Karsten	
		Frauen und Männer	ausgebildeter Trainer	
Montag	19.15 – 20.45	Tischtennis		Ulli Thiedemann
		Frauen und Männer		
Donnerstag	19.00 – 20.30	Gymnastik/Wirbelsäule	Sabine Rosenzweig	
		Frauen	Ausgebildete Trainerin	

Sporthalle: Tischlerzeile, Wetzlar - Grundschule

Tag	Uhrzeit	Art	Trainer	Betreuung
Montag	16.30 – 18.00	Line Dance Anfängergruppe	Martina	
Montag	18.00 – 19.00	Zumba	Haydee Zumba Instructor	Ursula Mieczko
	19.00 – 20.00	Zumba	Haydee Zumba Instructor	Daggi Grunewald
Montag				
Mittwoch	19.00 – 20.30	Body Shape	Venka Koch	
		Wirbelsäule, Entspannung	ausgebildete Trainerin	
Donnerstag	16.00 – 17.00	Latino Dance	Haydee	
Donnerstag	17.00 – 18.00	AROHA	Detlef	Marina
Donnerstag	18.00 – 19.30	Energy Dance	Katarina Pollner	Daggi Grunewald
			Ausgebildete Trainerin	

Sporthalle: Schule am Bienwaldring,

Tag	Uhrzeit	Art	Trainer	Betreuung
Dienstag	17.00 - 18.00	Tai Chi	Olaf	Karin Kramer
Donnerstag	16.30 – 18.00	Kinderturnen	Venka Koch	

Kita Sonnenkäfer: Holzmindener Str. 23, 12347 Berlin

Tag	Uhrzeit	Art	Trainer	Betreuung
Montag	16.00 – 17.00	Ismakogie	Sabine Gutknecht	
		Frauen und Männer	Gesundheitscoach	

Schule am Regenweiher: Johannisthaler Ch. 328 - 340

Tag	Uhrzeit	Art	Trainer	Betreuung
Samstag	10.00 – 11.00	Eltern-Kind-Gruppe/ Kleinkind- gruppe / Nichtschulkinder	Martina Hamm	
			Gruppe 1	
	11.00 – 12.00		Gruppe 2	
Samstag	14.00 – 16.00	Kinderballspielgruppe	Michel	
		Schulkinder	Juniortrainer	

Vereinsheim SVB: Buckower Damm 260 - 262

Tag	Uhrzeit	Art	Trainer	Betreuung
Montag	18.00 – 19.00	Ismakogie	Sabine Gutknecht	
		Frauen und Männer	Gesundheitscoach	
Dienstag	10.00 – 11.30	Qi Gong	Heidi Guse	
		Frauen und Männer	Qi Gong Lehrerin	

Was steckt hinter den Bezeichnungen der Gymnastikangebote

Immer mehr geht man über zu Bezeichnungen für Gymnastik-Arten in englischer Sprache oder als Abkürzung, obwohl wir auf Deutsch alles klar und deutlich beschreiben.

Body Shape – hört sich ein bisschen nach einer Rasur an, heißt aber in Wirklichkeit Körper-Formen. Der Begriff wird bei der Unterwäsche-Industrie gebraucht. Beim Sport ist es eine schnelle Gymnastik, so wie Ausdauertraining.

Easy Fitness – ist leichte Gymnastik, bieten wir als 50 Plus an, und jeder weiß, dass da auch Ältere nicht überfordert werden.

Body Workout – Körper-Training, wörtlich übersetzt, wir nennen es Rücken-Fit, und hoffen dadurch die Rückenmuskulatur zu stärken, damit wir ohne Beschwerden leben können.

Energy Dance – Körpertraining zu Musik und Bewegung, ist ein Entspannungstraining, bei dem der Kopf frei wird. Diese Übungen sind für jedes Alter geeignet. Neue Energie wird getankt. Raus aus dem Kopf – rein in den Körper, so heißt es bei Katarina.

Pump & Move - bedeutet pumpen und bewegen – wobei beim Pumpen das Atmen gemeint ist. Vorher war es Bauch – Beine – Po, dass man dabei auch Luft holen muss, ist unbestritten.

AROHA - die Bewegungen wurden abgeleitet von einer Kampfsportart der Maori / Neuseeland. Sie werden ausgeführt im Dreivierteltakt, inspiriert von Taiji und Kung Fu, genau wie KAHA.

KAHA - stärkt Geist und Körper und entspannt nach Musik aus Neuseeland, Sa- moa und Hawaii.

Tai Chi – wurde abgeleitet von einer Kampfkunst aus China. Bei der Ausführung wird der Kampfgeist aber in entspannende gleitende und harmonische Bewegungen nach chinesischer Wellness und fernöstlicher Musik ausgeführt.

Qigong – ist eine chinesische Entspannungstechnik, die auch bei der chinesischen Heilkunst eingesetzt wird und mit Meditation den Körper heilen und gesund erhalten soll. Hier gibt es einige Sparten von Qi Gong: Basis und

Fortgeschrittene, aber auch Finger Qi Gong und Duft Qi Gong.