

## Liebe Tonisportler,

**als Partner für Ihr Funktionstraining im Wasser und an Land haben Sie uns ja bereits Ihr Vertrauen geschenkt. Dafür möchten wir uns bei Ihnen herzlich bedanken!**

Wir füllen unseren Leitsatz „Bleiben Sie gesund und munter!“ mit Leben. Deshalb freuen wir uns, Ihnen zusätzliche Bewegungsangebote anbieten zu können.

Und das Beste ist: Für die Dauer Ihrer Verordnung und als Selbstzahler sowieso können Sie unsere Angebote im Rahmen Ihrer Mitgliedschaft kostenlos nutzen!

Anmeldungen sind über das Büro jederzeit möglich.

**Wir freuen uns auf Sie!**



# tonisport e.v.

Gemeinnütziger Verein zur Förderung der Gesundheitspflege und des Sports

## • Infos & Kontakt

Tonisport e.V.  
Hildesheimer Straße 7  
30169 Hannover

Tel. 0511 700 522-0  
Fax 0511 700 522-99

info@tonisport.org  
www.tonisport.org  
www.facebook.com/tonisport.ev

## • Bürozeiten

Mo.–Fr. 9:00–13:00 Uhr

*Bleiben Sie  
gesund und munter!*

# tonisport e.v.

gesund und munter



**Für Mitglieder:  
Unsere kostenlosen  
Zusatzangebote**

## • Rücken-Fit

### Rückentraining für den Alltag.

Mit viel Spaß und Freude werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, stabilisiert und gedehnt. Es werden unterschiedliche Kleingeräte, wie z.B. Peziball, Matten und Hanteln, verwendet.

Ziel ist es ein stabiles Gefühl in der Lendenwirbelsäule zu erreichen, Verspannungen zu lindern und vorzubeugen.

<b>Zeit</b>	Di. 14:00, 14:50, 15:40 Uhr / Mi. 9:00 Uhr
<b>Dauer</b>	45 Minuten
<b>Ort</b>	Gymnastikraum Fischerstraße
<b>Kursleitung</b>	Julia Dehant

## • Hockergymnastik

### Locker vom Hocker.

Für Menschen geeignet, die Schwierigkeiten haben, Übungen auf dem Boden liegend oder im Stehen auszuführen. Es werden rücken- und knieschonende Übungen für den gesamten Bewegungsapparat durchgeführt.

<b>Zeit</b>	Fr. 10:20, 10:55 Uhr
<b>Dauer</b>	30 Minuten
<b>Ort</b>	Gymnastikraum Fischerstraße
<b>Kursleitung</b>	Elke Schröter

## • Gedächtnistraining

### Geistig fit durch Bewegung.

Aktive Menschen sind geistig fitter, können sich besser konzentrieren und denken schneller. Mit Bewegung bilden und vernetzen sich neue Nervenzellen – und das ein Leben lang! Je mehr Konzentration eine Übung abverlangt, desto wirksamer wird das Gehirn trainiert.

In diesem Kurs wollen wir durch besondere Übungen und Bewegungseinheiten den Kopf in Schwung bringen. Ein Gedächtnistraining der besonderen Art.

<b>Zeit</b>	Do. 13:00, 14:00 Uhr
<b>Dauer</b>	45 Minuten
<b>Ort</b>	Gymnastikraum Fischerstraße
<b>Kursleitung</b>	Kati Ruppert

## • Yoga

### Aus dem Alltag aussteigen.

Die innere Balance finden. Stress abstreifen. Lernen, die eigene Handlungsfähigkeit zu erhalten. Mit den Körperübungen (Asanas) und verschiedenen Atem- und Entspannungsübungen lernen, das körperliche und seelische Gleichgewicht zu stärken.

*„Yoga lehrt uns zu heilen, was nicht ertragen werden muss und zu ertragen, was nicht geheilt werden kann.“* B. K. S. Iyengar

Diese Gruppen sind geeignet für Anfänger und Geübte.

<b>Zeit</b>	Mo. 12:45 Uhr / Di. 17:30, 19:00 Uhr / Mi. 10:15 Uhr
<b>Dauer</b>	1¼ Stunden
<b>Ort</b>	Gymnastikraum Fischerstraße
<b>Kursleitung</b>	Barbara Prange

## • Tanzen (ohne Partner)

### Tanzen ist Lebensfreude.

In diesem Kurs wollen wir uns mit Freude zur Musik bewegen und leichte Tanzschritte miteinander verbinden. Anstatt komplizierter Choreografien steht die Lebensfreude im Vordergrund.

Tanz-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

<b>Zeit</b>	Fr. 11:30 Uhr
<b>Dauer</b>	45 Minuten
<b>Ort</b>	Gymnastikraum Fischerstraße
<b>Kursleitung</b>	Elke Schröter

*Bleiben Sie  
gesund und munter!*

## • Walking

### Vom Walken zum Nordic Walken.

Bewegung an der frischen Luft fördert die Lebensfreude und stärkt das Immunsystem.

In diesem Kurs wird die Technik des Walkens vermittelt und umgesetzt. Bei den ersten Treffen werden wir als Basis die Grundlagen des Walkens kennenlernen und praktizieren, bevor wir dann nach und nach die Technik des Nordic Walkens erlernen und anwenden.

Die Walkingrunden werden durch ein Auf- und Abwärmen ergänzt. Mobilisation, Kräftigung und Übungen zum Dehnen bereiten den Körper vor.

<b>Zeit</b>	Mi. 10:00 Uhr
<b>Dauer</b>	1 Stunde
<b>Ort</b>	Herrenhäuser Gärten
<b>Treffpunkt</b>	Fischerstraße
<b>Kursleitung</b>	Julia Dehant

## • Laufen

### Laufgruppe für Anfänger oder Wiedereinsteiger.

Für jeden, der Spaß an Bewegung hat und sich lieber gemeinsam sportlich betätigt als allein. Diese Gruppe hat kein spezielles Leistungsziel, auf Wunsch werden die Teilnehmer aber bei ihren individuellen Trainingsvorhaben unterstützt.

<b>Anfänger</b>	
<b>Zeit</b>	Do. 16:30 Uhr
<b>Dauer</b>	ca. 1 Stunde inkl. Aufwärmen + Abwärmen
<b>Ort</b>	Birkenhof Wohnstift Kirchrode
<b>Kursleitung</b>	Julia Dehant

<b>Fortgeschrittene</b>	
<b>Zeit</b>	Mi. 18:00 Uhr
<b>Dauer</b>	2 Stunden
<b>Ort</b>	Maschsee
<b>Kursleitung</b>	Demis Meloni