

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 Verord-
nung und als Selbstzahler sowieso können
Sie unsere Angebote im Rahmen Ihrer Mit-
gliedschaft kostenlos nutzen!

Anmeldungen sind über das Büro jederzeit
möglich.

Wir freuen uns auf Sie!

• Infos & Kontakt

Tonisport e.V.
Hildesheimer Straße 15
30169 Hannover

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

info@tonisport.org
www.tonisport.org

*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. Pezziball, Matten und Hanteln, verwendet.

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

Zeit	Mi. 9:00 Uhr / Do. 15:30 Uhr
Dauer	45 Minuten
Ort	Gymnastikraum Fischerstraße
Kursleitung	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.

Zeit	Fr. 10:20, 10:55 Uhr
Dauer	30 Minuten
Ort	Gymnastikraum Fischerstraße
Kursleitung	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.

Zeit	Do. 13:00, 14:00 Uhr
Dauer	45 Minuten
Ort	Gymnastikraum Fischerstraße
Kursleitung	Andrea Christiansen

• 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. Für Anfänger und Geübte.

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

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

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

• Walking

Vom Walken zum Nordic Walken.

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

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

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