

Kursplan ab 16. März 2026

!!! Änderungen möglich !!!



Montag Start: 16.03.2026	Dienstag Start: 17.03.2026	Mittwoch Start: 18.03.2026	Donnerstag Start: 19.03.2026
15:15 - 16:00 Vielsitzerkurs	08.00 - 09:00 Laufkurs für Anfänger	09:30 - 10:30 Sturzprophylaxe	
16:15 - 17:15 Beckenboden	15:00 - 15:45 Nacken	16:00 - 16:45 Koordinative Fitness*	
17:30 - 18:30 Faszien	16:00 - 17:00 Rücken	17:00 - 18:00 Coretraining**	16:45 - 18:00 Yoga
18:45 - 20:00 Yoga	17:15 - 18:15 Ganzkörper	18:15 - 19:30 Yin Yoga	18:15 - 19:30 Yoga
20:15 - 21:00 Glücksstunde***	18:15 - 19:15 Zirkeltraining	19:45 - 20:30 Autogenes Training	19:45 - 21:00 Yoga

Präventionskurse (Krankenkassenförderung möglich): Nacken: 80 Euro / Beckenboden 110 Euro / Sturzprophylaxe 130 Euro / alle anderen 140 Euro

Autogenes Training / Koordinative Fitness / Glücksstunde (45 Minuten) 10 Euro / gesamter 10-Wochen Kurs 100 Euro

Yoga: (75 Minuten): 10er Block = 120 Euro, Einzelstunde = 14 Euro

(Änderungen vorbehalten! / * siehe Rückseite)
Den aktuellsten Kursplan findest du immer auf
www.swantje-jacobsen.de

Koordinative Fitness*

Koordination bildet die Basis für alle Bewegungsabläufe des Körpers. Koordinatives Fitnesstraining kombiniert Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher Bewegung. Das Ziel ist, durch die unterschiedlichen Aufgaben, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag leistungsfähiger zu werden. Immer wenn du etwas Neues tust, versucht dein Gehirn eine Lösung zu finden. Gibt es passende Bahnen zwischen den Gehirnzellen noch nicht, baut sie dein Gehirn umgehend auf. Es werden aber auch Fitnessübungen zur Stärkung der Muskulatur eingesetzt.

Coretraining **

Im Kurs "Coretraing" liegt der Fokus auf der Verbesserung der Stabilisations-, Bewegungs- und Wahrnehmungsfähigkeit, sowie der Aktivität und Gesundheit mit dem Schwerpunkt Kraft. Durch eine optimale Körperhaltung und verbesserte Bewegungsabläufe wird präventiv das Verletzungsrisiko verringert und ein positives Körperbewusstsein aufgebaut. Es ist ein Training, das den perfekten Ausgleich zum Arbeitsalltag bietet und zugleich die körperlichen Voraussetzungen dafür schafft. Der Schwerpunkt liegt in der Durchführung von Stabilisationsübungen für die Körpermitte. Es werden Übungen auf instabilen Unterlagen durchgeführt.

Glücksstunde ***

Glück ist wie ein Muskel: Wir können es trainieren, indem wir Positives stärken, Gewohnheiten verändern und Situationen neu bewerten. Im Kurs geht es um **Selbstreflexion & Abgrenzung, Selbstfürsorge und mehr Resilienz** – Schritt für Schritt raus aus dem Unglück. Mit Übungen und einem kleinen Selbstbehauptungstraining lernen wir, uns realistisch einzuschätzen, abwertendes Verhalten zu stoppen und uns konstruktiv abzugrenzen.

Außerdem arbeiten wir an **Vergangenheit & Zukunft**: Frieden schließen, sich vergeben, Belastendes loslassen und Träume wieder greifbarer machen. Wir wagen **Veränderung & Achtsamkeit**, verlassen die Komfortzone und stärken Selbstvertrauen sowie Lebensfreude im Hier und Jetzt. Abgerundet wird jede Einheit durch achtsame Körperwahrnehmung, Mobilisation und Entspannung – ein Mix aus Theorie, Tests und praktischen Aufgaben.



Lauftraining für absolute Laufanfänger



Der Kurs richtet sich an **absolute Laufanfänger**, die noch nie gelaufen sind. Du brauchst **keine Vorerfahrung** – nur die Motivation, etwas Neues zu wagen und an deiner Fitness zu arbeiten!

Kursinhalte:

- * Sanfte Einführung ins Laufen
- * Lauftechnik
- * Konditionsaufbau
- * Dehn- und Kräftigungsübungen

* **Kursstart:** 17. März 2026

* **Dauer:** 8 Termine

* **Trainingszeiten:**
dienstags 08:00 — 09:00 Uhr

* **Ort:** Kiel, Projensdorfer Gehölz

* **Kosten:** 80 Euro

Jetzt anmelden: Tel. 0178 6164009 oder Swantje.J@gmx.de



**Fitness — und Gesundheitstraining
mit Swantje Jacobsen jetzt auch bei**

HANSEFIT

EGYM
WELLPASS