



Vitalia fit & gesund

AerobiX & More

Vital & aktiv
Indoor Cycling
MyDance

Body & Mind

Vitalia fit & gesund



www.foerde-sparkasse.de

Fair. Menschlich. Nah.



hansastraße 48 | 24118 kiel |
fon 0431 564559 | fax 0431 577233
service@hansadruck.de | www.hansadruck.de

Wir haben einen eigenen „digitalen Vereinsshop“
Hier finden Sie außer Sportbekleidung in unserem
individuellen Design auch weitere Sport- und Fanartikel
in Top Qualität zu günstigen Preisen.

<http://shop.sport-id.de/kmtv>

Betreiber ist die Sport-ID GmbH, die den Shop in Abstimmung mit dem Verein inhaltlich und kaufmännisch betreut und die komplette Abwicklung übernimmt.

Vitalia-Sportangebot im KMTV!

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem umfangreichen KMTV-Vitalia-Sportangebot. Sie finden hier Informationen zu den einzelnen Sportarten.

Wenn bei Ihnen nach dem Lesen dieser Broschüre noch Fragen zu den Sportangeboten, Schnuppermöglichkeiten, Beiträgen oder ähnlichem offen sind, können Sie uns gerne persönlich fragen. Das KMTV-Team steht Ihnen gern beratend zur Seite. Manchmal reicht schon ein Klick auf unsere Homepage unter www.KMTV.de

Falls Sie an Classic- & Teamsportarten, Kinder- & Jugendsport oder Fitnesstraining interessiert sind, empfehlen wir Ihnen die entsprechenden Sportprogramme und Broschüren, die Sie in den KMTV-Sportzentren erhalten. Da unser Angebot regelmäßig aktualisiert wird, bitten wir Sie, immer auf die aktuellen Aushänge oder auf die Internetseite des KMTV zu achten.

Viel Spaß!

In diesem Heft finden Sie Infos über:

- AerobiX & more
- Body & Mind
- Vital & aktiv
- Indoor Cycling
- MyDance
- Leichter Leben

Das AerobiX & more-Angebot unterteilt sich in die Bereiche mit höherem Ausdaueranteil (A) und Stunden mit einem höheren Kräftigungsanteil (K).

- **Aerobic (A):** Aerobic trainiert auf der Basis von Schrittkombinationen und Armbewegungen mit choreographischen Anteilen. Der KMTV unterscheidet zwischen den Angeboten Intro (Aerobic/Step), Level 1 und Samba Aerobic.
- **Bauch Spezial (K):** Intensives Bauchmuskeltraining zur Stärkung des Rumpfes.
- **BodyToning (K):** Nach einem Aufwärmteil erfolgt die Kräftigung und Straffung der so genannten „Problemzonen“. Trainiert wird mit Hanteln, Therabändern, Fitness-Tubes, aber auch mit Gymnastikbällen oder Pilatesrollen. Da in dieser Stunde auch im Liegen auf einer Gymnastikmatte gearbeitet wird, bitten wir alle, aus hygienischen Gründen ein Handtuch mitzubringen.
- **CardioToning (A):** Herz-Kreislauftraining mit einem kleinen Teil Kräftigungsübungen für die Straffung der so genannten „Problemzonen“.
- **CoreTraining (K):** Kräftigungsorientiertes Training, welches die tief liegenden Rückenmuskeln, sowie die Bauchmuskulatur bearbeitet. Dieses Training wird mit dem Core-Board durchgeführt, welches in drei Ebenen beweglich ist.
- **Effektive Selbstverteidigung:** Dieses Training basiert auf uralten Kung-Fu Techniken, die mit modernen Trainingsmethoden verständlich vermittelt werden. Es ist somit für Anfänger und Personen mit Erfahrung im Bereich Kampfkunst/ -sport/ Selbstverteidigung gleichermaßen geeignet!

- **Fit über 40 (A):** Speziell für Menschen ab 40 Jahren. Trainiert wird mit unterschiedlichen Geräten, wie Steps, Hanteln oder Therabändern.
- **Kettlebell (K):** Effektives Intervalltraining mittels einer Kugelhantel.
- **Kick'n'Punch (A):** Schlagtraining an Schlagpolstern, ohne eine spezielle Kampfsportart festzulegen. Diese Stunde ist zum „auspowern“ geeignet.
- **MamaFit (K):** Eine Kombination aus Schwangerschafts- und Rückbildungsgymnastik und damit sowohl als Geburtsvorbereitung als auch als Wiedereinstiegstraining für junge Mütter. Die Kinder können mitgebracht werden.
- **Push'n'Pull® (K):** Hierbei handelt es sich um ein Gruppenlanghanteltraining mit Musik, um vorrangig die Kraftausdauer mittels leichten Gewichts und hohen Wiederholungszahlen zu trainieren.
- **Rund? Na und!:** Titel ist hier Thema. Sport für Menschen mit ein paar Rundungen, die sich gern bewegen möchten.



AerobiX & more

- **Step-Aerobic (A):** Abwechslungsreiches Ausdauertraining an höhenverstellbaren Stufen (Steps). Grundkenntnisse aus dem Aerobicbereich sind hilfreich, aber keine Voraussetzung. Mit steigendem Level erhöht sich der Schwierigkeitsgrad und nimmt die Choreographie zu.
- **TaeFit® (A):** Effektives, aerobicähnliches Herz-Kreislauftraining kombiniert mit Kampfsportelementen, welches neben der Ausdauer zusätzlich die Beweglichkeit sowie verschiedene koordinative Fähigkeiten beansprucht. Inhalt sind Fuß- bzw. Beintechniken, sowie Techniken für Oberkörper und Arme. Unterschieden wird zwischen Intro, Level 1, Level 1,5 und Level 2 -Stunden.
- **Weekend Power Club:** Dies ist ein kraftausdauerorientiertes Ganzkörper-Workout unter Einsatz von Kleingeräten wie Kettlebells, Tubings, Lang- und Kurzhanteln, Medizinbällen etc. und dem eigenen Körpergewicht. Ziel ist die Verbesserung der Kraftausdauer, Herzkreislauf- Funktion sowie der Körperfettreduktion.

Vital & aktiv

Das bedeutet bei uns sanfte Finesseinheiten ohne Festlegung auf eine gezielte Sportart.

- **Frauenfitness:** Hier werden alle Frauen angesprochen, die den Wechsel von Aerobic, Step Aerobic und Kräftigungsübungen zu moderner Musik bevorzugen.
- **Frauengymnastik:** Diese weiche Gymnastik spricht unter anderem Bauch, Beine, Po und Rücken an- mit und ohne Kleingeräten zu sanfter Musik.
- **Männerfitness:** Kraft- und Zirkeltraining prägen, verbunden mit intensivem Herz-Kreislauftraining, diese Stunde. Zum Abschluss wird Basketball bzw. Prellball gespielt.

Vital & aktiv

- **Rückenfit:** Rückenfit versteht sich als Prävention und dient als Ausgleich für den Alltag. Die Übungen legen viel Wert auf Körperwahrnehmung, individuelle, sanfte Kräftigung und Dehnung. Unterschieden wird in sanftes Rücken-training, Wirbelsäulengymnastik und Wirbelsäulenfitness.
- **Seniorengymnastik:** Ein Aktivprogramm für Ältere. Dieses Angebot richtet sich an ältere Menschen, die durch sanftes aber regelmäßiges Training ihre körperliche Leistungsfähigkeit aufbauen bzw. erhalten wollen.
- **Stuhlgymnastik:** Ein Aktivprogramm für Ältere. Hier werden Übungen auf, mit und an einem Stuhl durchgeführt.



Run & Walk

- **Lauf- & Marathon-Training:** Um den Spaß am Laufen zu vermitteln, hat der KMTV Laufgruppen ins Leben gerufen.
- **Walking/Nordic Walking:** Die Belastung für Gelenke, Sehnen, Bänder und Wirbelsäule ist wesentlich geringer als z.B. beim Jogging. Walking stabilisiert und verbessert das Herz-Kreislauf-System, regt den Stoffwechsel an und trainiert den Halte- und Stützapparat. Nordic Walking ist ein dynamisches Walking mit Spezialstöcken. Variierend kann mit einem XCO gearbeitet werden.

- **Arabian Nights:** In diesem Angebot lernst du Bauchtanz zu netter Musik in ungezwungener Atmosphäre.
- **D!*s Dance Club:** Tanzen in Original-Qualität von D!. Jeden Monat gibt es zwei unterschiedliche Dancechoreos im Urban-HipHop und Pop-Style. Da ist für jeden immer das Richtige dabei.
- **Jumping Points:** Eine Mischung aus Jazz, Sportgymnastik und Aerobic ist hier angesagt. Vorkenntnisse sind erwünscht. Ab und zu sind auch Auftritte eingeplant.
- **Paartanz:** Dieses Angebot umfasst alles, was es im Paartanz gibt. Das Angebot im KMTV reicht von „Standard-/Latein“ , „DiscoFox“ bis hin zum „Salsa-Merengue-Bachata“ und „Tango Argentino“. Alle Angebote richten sich an Tänzer/innen und an solche, die es werden wollen.
- **Zumba:** Tanz- und Fitness-Workout nach lateinamerikanischer und internationaler Musik mit einfach zu erlernenden Tanzbewegungen. Zum Kennenlernen wird an jedem ersten Samstag des Monats ein Angebot durchgeführt, bei dem man die Schritte von „klein auf“ lernen kann.

- **Entspannung:** In dieser Stunde lernt man durch verschiedene Techniken seine innere Ruhe kennen. Ob durch Traumreisen, Massagen mit dem Igelball oder durch einfachste Atemtechniken- hier kann man die Seele baumeln lassen und dem Alltag entfliehen.
- **Pilates:** Dieses ganzheitliche Körpertraining stärkt und stabilisiert besonders die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur rund um die Wirbelsäule. Im Zentrum der Aufmerksamkeit steht das Training der Körpermitte- das sogenannte „Powerhouse“. Dafür werden Kräftigungs-Koordinations- und Dehnübungen mit Tiefenatmung und Entspannung kombiniert.
- **Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen:** Verschiedene Muskelpartien werden angespannt und nach kurzer Zeit wieder losgelassen. Durch diesen Kontrast der Muskelspannung nimmt man die eintretende Entspannung wesentlich intensiver wahr, als ohne vorherige Anspannung. Die Progressive Muskelentspannung kann man unter fast allen Bedingungen einsetzen. Sei es abends vor dem Einschlafen, während einer Besprechung, in Angstsituationen, im Büro, im Zug/Flugzeug oder während einer kurzen Rast bei einer langen Autofahrt.
- **Qigong:** Das chinesische Qigong lässt sich mit „gekonnter, effizienter Umgang mit Lebenskraft“ übersetzen. Qigong ist eine ausgezeichnete Ergänzung in der therapeutischen Behandlung bei einer Vielzahl von Erkrankungen und eignet sich für alle Altersgruppen.



Body & Mind

- **Stretch & Relax:** In dieser Stunde wird der Schwerpunkt auf ein Wechselspiel zwischen Entspannung und Dehnung gesetzt.
- **Tai Chi:** Tai Chi gehört zu den traditionellen chinesischen Bewegungskünsten und nimmt eine zentrale Stellung in den Kampf- und Heilkünsten Chinas ein. Zur grundlegenden Philosophie des Tai Chi gehört es, sich mit den Gesetzen der Natur im Einklang zu bewegen und zu verhalten.
- **Yoga:** Gelehrt wird überwiegend Hatha-Yoga. Diese Körperübungen werden durch Atemübungen und Meditation ergänzt. Begrenzungen im Lebensalter sind ab 16 Jahren nach oben hin nicht gegeben. Neben bequemer, nicht beengender warmer Bekleidung und Wollsocken ist eine Wolldecke als Bodenauflage hilfreich.
- **Zen:** Zen-Meditation ist einer der direktesten und effektivsten Wege zum Wesentlichen, zu sich selbst, zu tiefer Entspannung und spiritueller Erfahrung. Durch Zazen, das „Setzen in Stille“, die traditionelle Zenübung kommen Körper und Geist zur Ruhe. ZenFit vermittelt auf der einen Seite durch einen Funken des alten Zen Tiefenentspannung, Stille und Besinnung und auf der anderen Seite durch Elemente von Chi Gung und asiatischen Kampfsport, den Aspekt von Lebenskraft, Dynamik und Bewegung ohne sich selbst zu verlieren.

Indoor Cycling

IndoorCycling ist der Oberbegriff für Gruppentrainingsprogramme, die als Ausdauersport auf stationären Fahrrädern zu Musik durchgeführt werden. Während die meist hochintensiven IndoorCycling-Angebote primär für die sportlichen, ausdauertrainierten Mitglieder gedacht sind, schließt SensitiveCycling niemanden aus.

CircuitSeries

Bei den „CircuitSeries-Einheiten“ wird ein gezieltes Ganzkörpertraining in der Gruppe im Gerätezirkel auf der Fitnessfläche absolviert. 11 Geräte! 2 Runden plus lohnende, aktive Pausen = 1 Stunde Training, sinnvoll und effektiv. Kombiniert wird das Ganze durch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen mit Therabändern, Flexibars oder Aero-Steps.

Leichter Leben

Leichter Leben beinhaltet die Reha- und Präventions-Sportangebote des KMTV. Es handelt sich um Sport- und Bewegungsangebote für Patienten. Diese Angebote sollen das Leben erleichtern und Lebenskraft schenken. Dazu gehören Herzgruppen, Lungensport, Osteoporose-Bewegungstraining, Orthopädisches Rehatraining, Brustkrebsgruppen und Demenzgruppen. Bitte lesen Sie dazu unsere Broschüre zum Thema Leichter Leben.

**Weiter Informationen erhalten Sie unter
Tel. 0431 / 554 536 oder www.KMTV.de**

Gutenbergstraße

Hansa-
straße


KMTV
Dein Sport in Kiel
Jahnstr. 8 a · 24116 Kiel

Westring

Lehmberg

Jahnstraße

Goethe-
straße

Knooper-
Weg

Lessing-
platz

Schreven-
teich

KMTV - Über 2.500 Stunden Sportangebot im Monat

Der KMTV bietet Ihnen ab einem Monatsbeitrag von 13€* über 2.500 Stunden Sportangebot von Montag bis Sonntag in ganz Kiel an.

Und das Beste: Nur einmal zahlen und so viel Sport machen wie Sie möchten.

Der KMTV freut sich auf Sie!

* eventuelle Zusatzbeiträge entnehmen Sie bitte der Beitragsordnung des KMTV oder fragen Sie an unserem Info-Point.



Vitalia fit & gesund

Kieler MTV von 1844 e.V.

Jahnstraße 8 a · 24116 Kiel

Tel. 0413 / 554 536

Fax 0431 / 530 130 10

www.KMTV.de

Sport@KMTV.de