

# Kursplan ab Januar 2026

!!! Änderungen möglich !!!



Montag Start: 05.01.2026	Dienstag Start: 06.01.2026	Mittwoch Start: 07.01.2026	Donnerstag Start: 08.01.2026
15:15 - 16:00 Nacken	07:50 - 08:50 Laufkurs für absolute Anfänger	09:30 - 10:30 Sturzprophylaxe	
16:15 - 17:15 Beckenboden			
17:30 - 18:30 Faszien	16:00 - 17:00 Rücken	16:00 - 16:45 Koordinative Fitness*	16:45 - 18:00 Yoga
18:45 - 20:00 Yoga	17:15 - 18:15 Ganzkörper	17:00 - 18:00 Coretraining**	18:15 - 19:30 Yoga
20:15 - 21:00 Autogenes Training	18:15 - 19:15 Zirkeltraining	18:15 - 19:30 Yin Yoga***	19:45 - 21:00 Yoga

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

Autogenes Training / Koordinatives Fitnesstraining (45 Minuten) 10 Euro / gesamter 10-Wochen Kurs 100 Euro

Yoga: 75 Minuten = 12 Euro

Fitness- und Gesundheitstraining • Holstenstraße 24 • 24103 Kiel • Tel. 0178 6164009 • Swantje.J@gmx.de

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

## Koordinative Fitness\*

Koordination bildet die Basis für alle Bewegungsabläufe des Körpers. Koordinatives Fitnessstraining 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.

## Yin Yoga \*\*\*

Yoga fördert sowohl Flexibilität als auch Stabilität des Körpers. Im Unterschied zu meinen üblichen Stunden liegt hier der Fokus auf lange gehaltenen Asanas. Nach einer kurzen Ankommens- und Mobilisationsphase werden die Positionen mehrere Minuten gehalten, um tiefsitzendes Bindegewebe, Faszien, und Bänder zu dehnen. Statt Muskelkraft stehen Entspannung, Loslassen und ein meditativer Zustand durch Stille und langsames Hineinsinken in die Dehnung im Mittelpunkt. Den Abschluss bildet eine Entspannungsphase.



## 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:** 6. Januar 2026

\* **Dauer:** 8 Termine

\* **Trainingszeiten:**  
dienstags 07:50 — 08:50 Uhr

\* **Ort:** Kiel, Projensdorfer Gehölz

\* **Kosten:** 80 Euro

**Jetzt anmelden: Tel. 0178 6164009 oder [Swantje.J@gmx.de](mailto:Swantje.J@gmx.de)**



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

**HANSEFIT**

EGYM  
WELLPASS