



KURSBESCHREIBUNG

SPORT- UND EVENTWOCHELENDE 2021

SAMSTAG, 30.10.2021

YOGA – KRISTIN

Yoga stellt eine Verbindung von Körper, Geist und Seele her. Besonders am Morgen macht dich Yoga frisch für den Tag. Aktivierende Atemübungen bringen dir frische Energie, dehnende, herzöffnende und stehende Asanas wirken aktivierend, sodass du voller Energie in deinen Tag starten kannst. Für alle geeignet.

AEROBIC - JULIA

Aerobic ist ein dynamisches Cardio- und Koordinationstraining, das dich garantiert ins Schwitzen bringt. Im Kurs werden wir zu fetziger Discomusik im Stil der 80er-Jahre gemeinsam eine Choreografie aus verschiedenen Schrittfolgen erarbeiten. Da für die Schritte Variationen angeboten werden, kann jeder teilnehmen.

TABATA MIT HANTELN - MEIKE

Mit kleinen Gewichten machst du ein Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. Kurze Phasen hoher Belastung wechseln sich mit kleinen Pausen ab. Ein vielseitiges Training für alle großen Muskelgruppen, bei dem du Muskeln aufbaust und die Fettverbrennung anregst. Bei schlechtem Wetter draußen unter dem Dach.

NORDIC WALKING TECHNIK

- CLAUDIA

Wir widmen uns einem guten technischen Bewegungsablauf. Bei richtiger Technik wird im Nordic Walking bis zu 90% der Muskulatur beansprucht und Knie- und Hüftgelenke entlastet. Dies ermöglicht daher auch Menschen mit Knie- und/oder Hüftproblemen wieder schmerzfrei und sportlich zu laufen. Bei falscher Technik ist einmal dies nicht gewährleistet und es besteht außerdem die Gefahr einer Verspannung im Schulter-Nacken-Bereich.

POWER WALKING - BRUNI

Es ist einfacher als Jogging, länger durchzuhalten und macht mindestens genauso viel, wenn nicht sogar mehr Spaß. Es ist aber nicht zu verwechseln mit Spazieren gehen. Wie beim Nordic Walking wird mit leichter Bauchspannung zügig gegangen. Dabei achten wir auch auf die richtige Armhaltung. Die Körperspannung sorgt dabei für den Muskelaufbau. Voraussetzung: gute Kondition.

RÜCKENFIT REDONDOBALL - MONJA

Kräftigung mit Stabilisationstraining für alle Muskelgruppen der Rumpfmanschette. In diesem Kurs werden gezielt Übungen absolviert, die deinen Rücken stärken und deine Haltung verbessern. Als Hilfsmittel dienen der RedonDOBALL und die Matte.

CORETRAINING BRASILS - ALESSA

Bei diesem Training mit den Minihanteln, den ‚Brasils‘, wollen wir nicht nur die Krafteigenschaften verbessern, sondern es ist gleichzeitig auch ein gutes Körperwahrnehmungs- und Koordinationsstraining mit gleichzeitiger Haltungs- und Bewegungsschulung – vor allem für die Körpermitte. Hier sind Sportler jeder Trainingsstufe willkommen.

WORKOUT T-BOW - ANNA

Das T-Bow Training vereint Ausdauer und Kraft mit Balance- Koordination und erzielt die bestmögliche Tiefenstabilisation von Rücken, Fuß-/Knie- und Hüftgelenken. Die Übungen werden stabil, instabil und bewegt ausgeführt und fordern so jeden Muskel bis in die tiefste Faser. Das T-Bow ist beidseitig nutzbar, als Step und als Schaukel, für jedes Alter geeignet und bedarf daher keiner Vorkenntnisse.

POWERWALKING MIT XCO - BRUNI

Für alle, die sich mit „Stöcken“ nicht so wohlfühlen aber gezielt beim Walken den Oberkörper (Arme, Schultern und Bauch) mittrainieren möchten - für alle, die ein zusätzliches „Workout“ in freier Natur genießen möchten. Durch die Schwungmasse in der XCo-Hantel, die es gilt, hin und her zu bewegen, wird eine saubere Bewegungsausführung gefordert und die Tiefenmuskulatur angesprochen.

ZUMBA GOLD - ANDREA

Ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining zu meistens lateinamerikanischen Zumba-Rhythmen. Jedes Lied hat seine eigene Choreografie. Dieser Kurs ist für jeden (auch Einsteiger) zu empfehlen, der es liebt sich zur Musik zu bewegen und Spaß am Tanzen hat. Bei Zumba Gold wird nicht gesprungen, es ist daher gelenkschonender als Zumba Fitness. Ihr sollt in dieser Stunde einfach nur schwitzen, tanzen und Spaß haben.

BOOTCAMP FITNESSZIRKEL

- ALESSA

Eine gute Grundfitness ist hierfür Voraussetzung. Mit abwechslungsreichen Trainingsvarianten werden in einem hochintensiven Zirkeltraining Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert. Wenn gar nichts mehr geht, geht grundsätzlich noch mehr.

FASZIEN BEWEGLICH + SCHMERZFREI - CLAUDIA

Faszien sind ein bandförmiges, sehr reißfestes Gewebe und sie bestehen aus Kollagenfasern, Wasser und verschiedenen Klebstoffen. Sie sorgen für Stabilität, Elastizität und Gleitfähigkeit und umhüllen sämtliche Organe, Muskeln, Gefäße, Knochen, Sehnen und Bänder. Sind diese verklebt oder verhärtet, z.B. durch zu wenig oder einseitige Bewegung oder auch übermäßiges Krafttraining, kann dies zu Schmerzen und Bewegungsbeeinträchtigung führen. Mit weichen, dynamischen Dehn- und Schwingübungen werden wir die Faszien mit Sauer- & Nährstoffen versorgen und mit Roll- & Punktmassagen revitalisieren und Verklebungen lösen.

SONNTAG, 31.10.2021

PILATES - CLAUDIA

Eine Ganzkörpertrainingsmethode für mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. Mit Pilates wird die Körperhaltung verbessert und die Koordination geschult. Wir spüren in dieser Stunde mal gezielt die Körpermitte (das Powerhouse) und lernen ein paar Basics aus dem Mattenprogramm; dabei konzentrieren wir uns ganz auf unseren Körper. Dieser Kurs ist für Anfänger, die einmal schnuppern möchten, genauso geeignet wie für Fortgeschrittene, die sich mal wieder die Basics verinnerlichen möchten.

YOGA - KRISTIN

Komme in deiner Mitte an - körperlich und mental. In dieser Yogastunde liegt der Schwerpunkt auf deiner Körpermitte. Du stärkst deine Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. In deiner Körpermitte befindet sich dein Energiezentrum, aus dem du Kraft schöpfst. Eine aktivierte und kräftige Körpermitte verleiht dir auch innere Stabilität. Für alle geeignet.

SCHNUPPER-WALKING - BRUNI

Für alle, die gerne mal testen möchten, ob Nordic Walking auch etwas für sie ist. Stöcke gibt es vom Verein. Worauf kommt es beim Nordic Walking an? Wir besprechen und üben die wichtigsten Basics des Ganzkörpertrainings an der frischen Luft. Voraussetzung: wetterfeste Kleidung und gute Laufschuhe (Walking- oder Wanderschuhe).

FUNTONE - ANDREA

FunTone ist ein funktionelles und klar strukturiertes Training für den ganzen Körper und jede Problemzone. Modern, effizient und abwechslungsreich trainiert das erfolgreiche und durchdachte Schweizer Konzept alle Muskelgruppen des Körpers mit intensiven Trainingssequenzen von jeweils 45 Sekunden. Ein definiertes Ziel von FunTone besteht auch in der Hüftbeweglichkeit bis ins hohe Alter. Trainiert wird mit Turnschuhen, Matte und kleinem Handtuch.

DEEPWORK - MONJA

deepWORK® ist ein intensives und ganzheitliches Workout mit schnellen Wechseln zwischen Ausdauersequenzen und funktionalem Krafttraining. Körper und Geist werden gleichzeitig beansprucht und in Einklang gebracht. deepWork® bringt jeden an seine Grenzen, ist aber auch für Anfänger/innen geeignet, denn jeder trainiert in seinem Rhythmus und Tempo. Zur Belohnung gibt es am Ende eine Entspannungsphase. Zur Stabilisierung der Fußgelenke werden die Übungen barfuß auf der Matte gemacht.

TABATA - MEIKE

Ein Intervalltraining zur Kräftigung mit dem eigenen Körpergewicht. Du trainierst gezielt einzelne Muskelgruppen in Runden von je 4 Minuten. Dabei gilt: 20 Sekunden work, 10 Sekunden rest - let's go! Bei schlechtem Wetter draußen unter dem Dach.

NORDIC WALKING - BRUNI

Nach der Mobilisierung aller Gelenke walken wir 50 Minuten über schöne Wege durch die Natur. Das Nordic Walking Ganzkörpertraining schließen wir mit Dehnübungen ab. Wir laufen bei jedem Wetter. Also entsprechend kleiden. Stöcke können wir euch auch ausleihen.

GUTES FÜR DEINE FÜßE UND FASZIEN - ANDREA

Am Ende diese Trainingstages widmen wir uns nochmal unseren immer stark beanspruchten Füßen. Mit Kugeln etc. setzen wir Reize zur Wahrnehmung der Fußsohle, massieren und bewegen den ganzen Fuß so richtig durch. Auch die Rolle bekommt zum Schluss noch ihren Einsatz.

TRAINING KLEINHANTELN - JULIA

In diesem Kurs wird dein gesamter Körper mithilfe von Kleinhanteln effizient trainiert und besonders dein Oberkörper und deine Arme werden beansprucht. Die funktionellen Übungen, die gleichzeitig mehrere Muskelgruppen aktivieren, ermöglichen ein sehr effektives Training der Muskeln. Dank einer Vielzahl von Variations- und Intensivierungsmöglichkeiten kann das Training gut an das eigene Trainingslevel angepasst werden.

ZUMBA FITNESS - ANNA

ist ein Fitnessprogramm, das Elemente aus lateinamerikanischem Tanz, mitreißende Musik und eine motivierende Gruppenatmosphäre miteinander vereint. Neben dem Spaßfaktor und jeder Menge verbrannter Kalorien bietet Zumba® Fitness ein effektives Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.