

## Sportkurse zum Frauentag

13:30 Uhr	Ankommen & Begrüßung			
14:00 - 15:00 Uhr	1A) Lebenskraft aktivieren	1B) Bewegliche Füße	1C) Yin Yoga mit Klangschalen	1D) Core & Leg Workout
15:10 - 16:10 Uhr	2A) Ein ruhiges Nervensystem erleben	2B) Beckenbodentraining	2C) Waldbaden	2D) Pound®
16:30 - 17:30 Uhr	3A) QiGong (Teil 1) - Qi-Fluss	3B) Aktivierung der Rückenfaszie	3C) Fantasiereise mit Klang	3D) Parkbank Workout
17:40 - 18:40 Uhr	4A) QiGong (Teil 2) - Atemblume	4B) Entspannte Schultern	4C) Tabata	4D) Achtsames Laufen
19:00 Uhr	Ende der Veranstaltung			

### Sandra Nachtweh

#### 1A) Lebenskraft aktivieren

Alles ist Energie! Was wäre, wenn du deine Energie lenken und für dich nutzen könntest? Wie willst du dein Leben erfahren? Unser Körper hat bereits alles in sich und du kannst deine Energiezentren von Belastungen und negativer Energie befreien. Du fragst dich wie? Lass uns gemeinsam die Kraft der Bewegung genießen, um in einer abschließenden aktiven Meditation die Chakren neu starten zu können.

#### 2A) Ein ruhiges Nervensystem erleben

Keine Entspannung ohne vorherige Anspannung. Wo kommt die Verspannung her und wie kannst du dich körperlich ruhiger und gelassener erleben? Mentale Hygiene ist super, allerdings sind wir mehr als unsere Gedanken. Da hängt noch ein Körper dran und eine weise Seele, die Erfahrungen sammeln möchte. In dieser Stunde wollen wir dem körperlichen Stress ein sanftes Ende setzen. Zuerst wird die Musik laut gestellt und dein Körper darf sich frei bewegen (man könnte es auch Tanz nennen, mag nur nicht jede im Anschluss hemmen wir noch aktive Stress- Schutz- Reflexe mit einem langen Atem und besuchen in einer kurzen Meditation deinen inneren Kraftort.

### Martin Josuweit

#### 3A) Qigong (Teil 1) – Qi-Fluss

Energiearbeit und Bewegungstherapie der Traditionellen Chinesischen Medizin. Was ist Qi? Wie nimmt man es wahr und was macht man damit?

#### 4A) Qigong (Teil 2) - Atemblume

Die Atemblume. Eine kurze Einführung in die Bewegungstherapie, zum Mit- und Nachmachen.

### Christiane Maneke

#### 1B) Bewegliche Füße- „Die Haltung fängt an den Füßen an“ nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“

In diesem Workshop wird gezeigt, was unterschiedliche Aktivierungen der Füße für Auswirkungen auf unseren gesamten Bewegungsapparat haben können. Durch erlebte Anatomie (Muskeln, Knochen, fasziale Strukturen...) wird ein besseres Verständnis für die Füße und die Ganzheitlichkeit des Körpers vermittelt. Einfache Aktivierungssequenzen können in jede Bewegungsstunde und den Alltag integriert werden. Dadurch entsteht mehr Wohlbefinden, mehr Freude an Bewegung und Achtsamkeit für den eigenen Körper.

## **2B) Das ganzheitliche Beckenbodentraining nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“**

Integriert mit dem ganzheitlichen Bewegungskonzept „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ werden die Anatomie und die Funktionen des Beckenbodens in Theorie und Praxis vermittelt. Aktivierungs- und Trainingssequenzen stärken den Beckenboden. Durch den ganzheitlichen Ansatz wird deutlich, dass ein elastischer und starker Beckenboden auch viele andere Problematiken wie Rückenschmerzen, Knie- und Hüftproblematiken... verhindert oder verbessert. Zudem werden kurze Bewegungssequenzen vermittelt, die in den Alltag, Beruf und Sport leicht integriert werden können. Ziel ist es, wieder mehr Wohlbefinden zu verschaffen, Inkontinenz vorzubeugen oder zu lindern und weitere Probleme zu vermeiden, die durch ein effizientes Beckenbodentraining behoben und vorgebeugt werden können.

## **3B) Aktivierung der faszialen Strukturen der oberflächigen Rückenlinie nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“**

In diesem Kurs wird der Zusammenhang von fließender, elastischer Bewegung vom Fuß bis zum Kopf anhand der oberflächigen Rückenlinie in Theorie und Praxis vermittelt. Die faszialen Strukturen werden durch bewegte und mentale Methoden verständlich und nachhaltig erarbeitet. Die oberflächige Rückenlinie wird in einfachen Aktivierungssequenzen an den verschiedenen Körperregionen (Fuß, Achillessehne, Wadenmuskulatur, rückwärtige Oberschenkelmuskulatur, Lendenfaszie...) bearbeitet. Diese können schnell in Bewegungsstunden und Alltag integriert werden. Es entsteht dadurch mehr Wohlbefinden, Freude an Bewegung, Achtsamkeit und eine Nachhaltigkeit.

## **4B) Entspannte Schultern und gelöster Kiefer nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“**

In diesem Kurs wird der Schulterbereich und der Kiefer mit erlebter Anatomie und bewegter Achtsamkeit erklärt. Durch einfache Aktivierungssequenzen mit dem Ansatz des differenzierten Trainings werden der Schulter-Nacken-Bereich beweglicher und elastischer. Problematiken können eigenverantwortlich und achtsam gelindert werden. Die Atmung wird dadurch freier. Die Aktivierung des Kiefers verschafft ein entspanntes Gesicht, mentale Gelassenheit und mehr Bewegungsfreiheit im Schulter-Nacken-Bereich.

## **Annett Panterodt**

### **1C) Yin Yoga mit Klangschalen**

Die Wirkung von Asanas wird im Yoga durch Klang verstärkt und bringt die Seele zum Schwingen. Körper & Geist werden durch wenige Klänge bereits tief berührt und können so wieder in Balance kommen. Wenn Klang angenehm ist, können wir entspannen und öffnen uns für uns selbst, andere und das Leben. Im Yin Yoga werden die Positionen 3 bis 5 Minuten gehalten.

### **2C) Waldbaden**

Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes - sich selbst mit allen Sinnen spüren. Waldbaden ist eine wundervolle Methode zur Entspannung. Den Alltag hinter sich lassen, sich eine Auszeit gönnen. Dem Geist eine Pause gönnen, bei sich ankommen. Sehen, fühlen, riechen, wahrnehmen und staunen. Tief Luft holen und das „Jetzt“ spüren. All das steckt im Waldbaden.

### **3C) Fantasiereise/Imagination mit Klang**

Komm mit auf eine Fantasiereise. Es geht um Sinneswahrnehmung - um Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken. Bei Fantasiereisen und Imaginationen tauchen wir in unsere geistige Traumwelt ein. Ziel ist es, den Alltag für eine Zeit zu verlassen und die Grenze zwischen Bewusstsein und Unbewusstem aufzuheben. Fantasiereisen zielen auf Entspannung und Zugang zu unseren ungenutzten Potenzialen, die gezielt zur Lernförderung oder Problemlösung genutzt werden können.

### **4C) Tabata**

Tabata ist HIIT: ein Hoch Intensives Intervall Training. Das HIIT Training kannst du einerseits als Ausdauerübungen im Kraftbereich, aber auch im Cardiobereich einsetzen. Unter Begleitung von Musik

kommst du für eine Tabata-Einheit 20 Sekunden ins Workout und hast 10 Sekunden Pause mit 8 Wiederholungen.

## **Nadja Schneider**

### **1D) „Core & Leg Workout“**

„Core & Leg Workout“ ist ein Training, welches die gesamte Muskulatur des Körpers strafft. Es wird mit Zusatzgeräten oder mit dem eigenen Körpergewicht trainiert und bearbeitet nicht nur den Bauch, die Beine und den Po, sondern den gesamten Körper auf die gesunde Art und Weise. [evtl. eigene Hanteln (1,5 kg), wenn vorhanden]

### **2D) Pound®**

Bei Pound® handelt es sich um eine intensive Cardio Jam Session, welche simuliertes Schlagzeug spielen mit leichtem Widerstand kombiniert. Das Workout vereint Cardio-Training, Pilates, Elemente des Krafttrainings, sowie plyometrische und isometrische Bewegungsabläufe. Durch die kontinuierliche Bewegung des Oberkörpers mithilfe leicht gewichteter RIPSTIX® verwandelst du dich mit jedem Song in einen Kalorien verbrennenden Drummer.

## **Katrin Emmerling**

### **3D) Parkbank Workout**

Wie der Name schon verrät, kann ein gutes Training mit einer Parkbank nahezu überall ausgeführt werden. Lass dich überraschen, was an einer Parkbank alles möglich ist.

### **4D) Achtsames Laufen**

Während des Lauf-Workouts geht es darum, sich komplett auf sich selbst und den Moment zu konzentrieren. Zudem richtet man die Aufmerksamkeit auf die Geräusche der Umwelt, wie Wind oder das Zwitschern der Vögel. Es geht darum, zur Ruhe zu kommen und ganz bei sich zu sein. Man soll glücklicher, gesünder und konzentrierter dadurch werden – und nicht als erster ins Ziel kommen. Das Lauftempo ist sehr, sehr langsam und wechselt sich mit Gehpausen ab. Damit ist es bestens für Laufanfänger geeignet. Geübte Läufer können sich im langsamen Laufen ebenfalls probieren, manchmal gar nicht so einfach für jemanden, der immer schaut, wie lange brauche ich für einen Kilometer. Also probiere dich aus!