

Sportkurse zum Frauentag 2024

13:30 Uhr	Ankommen & Begrüßung			
14:00 - 15:00 Uhr	1A) Rückenmuskeln	1B) Kangoo Jump	1C) Strong Nation	1D) Zumba
15:15 - 16:15 Uhr	2A) Schultern/Nacken	2B) Kangoo Jump	2C) Pound®	2D) Brain-Fitness
16:15 – 16:45 Uhr	Pause mit kleinen Snacks			
16:45 - 17:45 Uhr	3A) Fuß-Knie-Hüfte	3B) Life Kinetik	3C) Tai Chi Qigong	3D) Aroha
18:00 - 19:00 Uhr	4A) Atmung/Immunsyst.	4B) smovey®	4C) Qigong Atemblume	4D) Beckenboden
19:00 Uhr	Ende der Veranstaltung			

Änderungen sind vorbehalten!

#Workshopreihe 1 (14:00 – 15:00 Uhr)

1A) Rückenmuskeln

Durch mentale Vorstellung und Training der vielen kleinen Rückenmuskeln an der Wirbelsäule und den großen oberflächigen Rückenmuskeln ergeben sich eine neue Bewegungsqualität, eine flexible Stabilität und weniger Rückenproblematiken.

Es wird auch der Zusammenhang von fließender, elastischer Bewegung vom Fuß bis zum Kopf anhand der oberflächigen Rückenlinie und den Rückenmuskeln 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.

1B) Kangoo Jump

Lust auf Luftsprünge? Mit den Kangoo Jumps wird das möglich. Dank ihrer besonderen Federung hüpfst du wie ein Känguru durch die Gegend. Das Workout mit diesen Sportschuhen macht so viel Spaß, dass schnell vergessen ist, dass überhaupt trainiert wird. Die Schuhe wirken nicht nur gelenkschonend, offenbar werden man beim sogenannten Rebound-Workout (also Fitnesstraining mit Rückprall) 25 Prozent mehr Kalorien als beim Training ohne Kangoo Jumps verbrannt. Dadurch ist vor allem eine effiziente und schnelle Gewichtsabnahme garantiert. Neben der Muskelkraft sollen sich durch die Kangoo Jumps außerdem die Koordinationsfähigkeit sowie die Körperhaltung verbessern.

1C) STRONG Nation®

STRONG Nation® ist ein neuartiges HIIT-Training (hochintensives Intervall Training), bei dem sich Kraft- und Ausdauerübungen abwechseln und die Fettverbrennung gesteigert wird. Das Besondere bei diesem Training ist die musikanimierte Bewegung, bei der jeder Move auf den Beat erfolgt. Dieses Fitness-System wurde von Zumba® Fitness entwickelt und ist kein Tanzkurs.

1D) Zumba

Zumba - Das ziemlich coolste Workout überhaupt. Zumba bedeutet Tanzen zu toller Musik mit großartigen Menschen. Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen wie Salsa, Merengue oder Bachata. Vorkenntnisse braucht man keine und die Teilnehmerinnen müssen dabei nicht exakt den vorgegebenen Choreografien folgen, sondern können auch selbst kreativ werden. Dadurch können sie z. B. auch die Intensität der Bewegungen verringern oder erhöhen und jede kann passend zu ihrem eigenen Fitnesslevel mittanzen. Das Wichtigste sind der Spaß und die Bewegung!

#Workshopreihe 2 (15:15 bis 16:15 Uhr)

2A) Schultern/Nacken

Entspannte Schultern, beweglicher Nacken und gelöster Kiefer In diesem Workshop wird der Schulter-Nackenberg und der Kiefer mit erlebter Anatomie und bewegter Achtsamkeit erklärt. Durch einfache Aktivierungssequenzen mit dem Ansatz des differenzierten Trainings wird der Schulter-Nackenberg 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, mehr Bewegungsfreiheit im Schulter-Nackenberg und auf den gesamten Körper.

2B) Kangoo Jump

Lust auf Luftsprünge? Mit den Kangoo Jumps wird das möglich. Dank ihrer besonderen Federung hüpfst du wie ein Känguru durch die Gegend. Das Workout mit diesen Sportschuhen macht so viel Spaß, dass schnell vergessen ist, dass überhaupt trainiert wird. Die Schuhe wirken nicht nur gelenkschonend, offenbar werden man beim sogenannten Rebound-Workout (also Fitnesstraining mit Rückprall) 25 Prozent mehr Kalorien als beim Training ohne Kangoo Jumps verbrannt. Dadurch ist vor allem eine effiziente und schnelle Gewichtsabnahme garantiert. Neben der Muskelkraft sollen sich durch die Kangoo Jumps außerdem die Koordinationsfähigkeit sowie die Körperhaltung verbessern.

2C) 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 mit Hilfe leicht gewichteter RIPSTIX® verwandelst du dich mit jedem Song in eine kalorienverbrennende Drummerin.

2D) Brain-Fitness

Dich erwarten koordinative Bewegungs- und Spieleformen kombiniert mit Gedächtnis- und Konzentrationsübungen. Oder anders gesagt, du bewegst dich und musst gleichzeitig denken. Probiere aus und staune.

#Workshopreihe 3 (16:45 bis 17:45 Uhr)

3A) Fuß/Knie/Hüfte

Fitte Füße, gesunde Knie und ein bewegliches Hüftgelenk, „Die Haltung fängt an den Füßen an“.

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. Durch mentale Vorstellung und Training der vielen Muskeln um das Knie- und Hüftgelenk herum ergibt sich eine neue Bewegungsqualität, eine flexible Stabilität und weniger Problematiken. Zudem werden die vielen faszialen Strukturen des Beines und des Beckens mit unterschiedlichen Materialien achtsam global und punktuell bearbeitet. 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.

3B) Life Kinetik

Life Kinetik ist ein effektives und unterhaltsames Gehirntraining, das neue neuronale Verknüpfungen schafft. Die Übungen bestehen aus einer Kombination aus koordinativen, kognitiven sowie visuellen Aufgaben und werden mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Bällen und Partnerübungen durchgeführt. Ziel ist es, das Gehirn dauerhaft herauszufordern und sich nicht an neue Reize zu gewöhnen.

Life Kinetik ist für Menschen jeden Alters geeignet und kann helfen, Stress abzubauen und die kognitive Flexibilität zu verbessern. Dabei steht nicht das Erlernen neuer Bewegungsmuster, sondern die gezielte Stimulation des Gehirns, im Fokus.

3C) Tai Chi Qigong

Tai Chi Qigong - ausgewählte Einzelbewegungen

Im anspruchsvollen Alltag können die stärkenden Übungen zu mehr Vitalität und Lebendigkeit beitragen und die körperliche, geistige und seelische Gesundheit stärken. Es wird eine flexible Denkweise und geistige Konzentration gefördert. So lässt es sich besser mit Stress unter starken Belastungen umgehen. In dieser Stunde werden drei Übungen vorgestellt, dazu Einstiegs- und Abschlussbewegungen, die der Regulation des Kreislaufs dienen.

3D) Aroha

Aroha ist ein vom Haka inspirierter Herz-Kreislauf-Kurs. Haka bedeutet Neuseeländischer Kriegstanz der Maoris. Aroha ist ein Wort aus der Sprache der Maori und bedeutet Liebe. Aroha baut Stress ab und macht Spaß. Dabei findet ein fließender Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung statt. Aroha ist ein Mix aus kontrollierten, ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen sowie Elementen aus der Kampfkunst, die mit einem einfachen Grundschrift inklusive Beugen und Strecken im Hüft- und Kniegelenk verbunden sind. Die Bewegungen sind zwar intensiv, aber schonend für die Gelenke und leicht nachvollziehbar und leicht zu erlernen.

#Workshopreihe 4 (18:00 bis 19:00 Uhr)

4A) Atmung/Immunsystem - Stärkung des Immunsystems durch eine gute Atmung nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“.

In diesem Workshop wird durch bewegte Achtsamkeit und erlebter Anatomie (Brustkorb, Zwerchfell, Lungen...) verdeutlicht wie wichtig eine gute Atmung ist. Dieses ist besonders für Menschen mit Atemproblematiken, COPD und welche, die durch asthmatische Erkrankungen beeinträchtigt sind. Es wird nicht nur das Immunsystem gestärkt, sondern es entstehen mehr Wohlbefinden, Entspannung, mentale Stärke, fließende Bewegungen, elastisches Faszienewebe, mobilere Gelenke und Freude an Bewegung. Die einfachen Aktivierungssequenzen und unterschiedliche Atemtechniken können schnell in Bewegungsstunden und Alltag integriert werden.

4B) smovey®

smovey® ist ein innovatives Schwingringsystem, bestehend aus einem Spiralschlauch, vier Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen. Durch die Schwungbewegung beginnen die vier frei beweglichen Stahlkugeln sich als freie Masse zu bewegen. Sie stoßen dabei pulsierend auf die Rillen und Spiralstege des Schlauches und erzeugen spürbare Vibrationen in der Handfläche. Durch die Vibration wird eine muskuläre Reaktion ausgelöst und so können die tieferliegende Muskulatur sowie die Faszien (Bindegewebe) besser angesteuert werden.

4C) Qigong - Atemblume

Passend zum Zeitpunkt des Blühens der Bergwiesen im Harz lässt uns die Übung der Atemblume zur Ruhe kommen und den Kreislauf von Werden und Vergehen erspüren. Die harmonisierenden Qigong-Übungen stärken die Atmung und bringen uns wieder mehr in Harmonie für eine Gesunderhaltung im ganzheitlichen Sinn. Die Stunde schließt mit einer kurzen Entspannungsübung ab, die die eigene Vorstellungskraft steigert.

4D) Gymnastik für den Beckenboden

Kennst du deinen Beckenboden? Es ist schwer, Muskeln zu spüren und zu trainieren, die im Innern des Körpers verborgen sind. Mit einem Exkurs über die Anatomie sowie die Symptomatik der Beckenbodenschwäche sollen Übungen zur Wahrnehmung, Entlastung und Kräftigung des Beckenbodens vorgestellt werden und zwar gleichermaßen für Betroffene, als auch für die Frauen, die vorbeugend aktiv sein wollen, um die Funktionsfähigkeit der Beckenbodenmuskulatur zu erhalten.