

Sportkurse zum Frauensporttag 2022

13:30 Uhr	Ankommen & Begrüßung			
14:00 - 15:00 Uhr	1A) Differenziertes Bauchmuskeltraining	1B) Strong Nation	1C) Tabata	1D) Aroha
15:15 - 16:15 Uhr	2A) Immunsystem stärken	2B) Pound®	2C) Unten Ohne – Achtsames Barfußwandern	2D) Aroha
16:15 – 16:45 Uhr	Pause mit kleiner Stärkung			
16:45 - 17:45 Uhr	3A) Meditatives Gehen	3B) Entspannt in den Feierabend	3C) Parkbank Workout	3D) Irish Dance
18:00 - 19:00 Uhr	4A) Yin Yoga mit Klang	4B) Tiefenmuskelentspannung	4C) Brainfitness	4D) Zumba
19:00 Uhr	Ende der Veranstaltung			

Christiane Maneke

1A) Differenziertes Bauchmuskeltraining integriert mit der Atmung und dem M.Psoas Major nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ (Indoor)

In diesem Workshop werden die unterschiedlichen Bauchmuskelgruppen in Theorie (Anatomie) und Praxis vermittelt. Die Bauchmuskeln werden mit einem differenzierten Training wahrgenommen und aktiviert. Mit Hinzunahme der Atmung und die Aktivierung des Psoas Major wird das Bauchmuskeltraining zu einem neuen Erlebnis, das auch Zusammenhänge zwischen Bauchmuskeln und Rückenproblematiken verdeutlicht. Im differenzierten Training werden verschiedene Materialien ausprobiert und die Bauchmuskeln mit Körper-eigengewicht aktiviert.

Christiane Maneke

2A) Stärkung des Immunsystems durch eine gute Atmung nach „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit“ (Outdoor)

In diesem Kurs wird durch bewegte Achtsamkeit und erlebter Anatomie (Brustkorb, Zwerchfell, Lungen...) verdeutlicht, wie wichtig eine gute Atmung ist. Es wird nicht nur das Immunsystem gestärkt, sondern es entstehen mehr Wohlbefinden, Entspannung, mentale Stärke, fließende Bewegungen, elastisches Faszien-gewebe, mobilere Gelenke und Freude an Bewegung. Die einfachen Aktivierungssequenzen und Atemtechniken können schnell in Bewegungsstunden und den Alltag integriert werden. Sie verbessern die Atemqualität, aber besonders auch bei Atemproblematiken.

Christiane Maneke

3A) Meditatives Gehen mit Fokus auf die Atmung (Outdoor)

In diesem Workshop wird es eine Einführung in das meditative Gehen geben. Dabei wird bewusst in Verbundenheit mit dem Atem langsam gegangen. In kurzen Pausen werden bestimmte Atemtechniken vorgestellt. Nach diesem Workshop wird sich die Atmung vertieft haben, der Brustkorb fühlt sich frei an und es stellt sich eine ganzheitliche Entspanntheit ein.

Annett Panterodt

4A) Yin Yoga mit Klangschalen (Indoor)

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.

Nadja Schneider

1B) STRONG Nation® (Outdoor)

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.

Nadja Schneider

2B) Pound® (Outdoor)

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 einen kalorienverbrennenden Drummer.

Aline Witzke

3B) Entspannt in den Feierabend (Outdoor)

Stretching und Entspannung zum Runterkommen nach einer stressigen Arbeitswoche. In dieser Stunde gibt es einen Mix aus Selbstmassage und verschiedenen Entspannungsverfahren, um ganz relaxed in den Feierabend und ins Wochenende zu starten.

Aline Witzke

4B) Tiefenmuskelentspannung (Outdoor)

Sind wir unruhig, gestresst oder voller Angst, ziehen wir den Kopf zwischen die Schultern, krümmen den Rücken, verkrampfen die Gesichtsmuskeln. Innerliche Anspannung ist immer verbunden mit körperlicher, muskulärer Verspannung. Auch der umgekehrte Fall gilt: eine Lockerung der Muskulatur bringt psychische Beruhigung. In diesem Kurs geht es darum, einen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung wahrzunehmen und zu schaffen, um sich so in einen tiefen Zustand der Ruhe zu versetzen.

Katrin Emmerling

1C) Tabata (Outdoor)

Tabata ist ein Hoch Intensives Intervall Training (HIIT). Das HIIT Training kannst du einerseits als Ausdauerübungen im Kraftbereich, aber auch im Cardiobereich einsetzen. Unter Begleitung von schneller Musik kommst du für eine Tabata-Einheit 20 Sekunden ins Workout und hast 10 Sekunden Pause mit 8 Wiederholungen.

Annett Panterodt

2C) Unten ohne: achtsames Barfußwandern (Outdoor)

Das Barfußlaufen ist die natürlichste Art, sich fortzubewegen – und es tut so gut: Ohne Schuhe dürfen Muskeln, Sehnen, Faszien & Co. das tun, wofür sie gedacht sind. Wir kräftigen unseren Körper, sorgen für mehr Stabilität und werden beweglicher. Wir können unsere Motorik besser koordinieren und Fehlbelastungen vorbeugen. Zudem regen wir das Herz-Kreislaufsystem an, bauen aktiv Stresshormone ab und verbessern unsere Stimmung sowie den Schlaf.

Katrin Emmerling

3C) Parkbank Workout (Outdoor)

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.

Katrin Emmerling

4C) Brainfitness oder beweg dein Gehirn (Outdoor)

Auf spielerischer Art und Weise soll das Gehirn trainiert werden. Mit kleinen Geräten wie Bällen, Koordinationsleiter und Co. wollen wir neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen schaffen, das geistige Potenzial steigern und die Leistung fördern.

Kathrin Knoke

1D +2D) Aroha - Das sanfte Ausdauertraining (Outdoor)

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

Edith Hagemann

3D) Irish Dance (Indoor)

Beim Irish Dance lernen wir ein paar einfache Grundschriftre und setzen diese dann zu einem Gruppentanz zusammen. Bei den Schritten wird viel gehüpft und man stellt sich normalerweise auf die Zehenspitzen, es geht also ganz schön in die Waden. Auch die Körperspannung ist wichtig, daher ist es durchaus auch ein Ganzkörpertraining. Gefragt sind Ausdauer, (Sprung-)kraft, aber auch Koordination und ein bisschen Rhythmusgefühl.

Hinweis: Bitte Gymnastikschuhe oder Ballettschläppchen oder Ähnliches tragen, zur Not geht es auch auf Socken oder barfuß.

Edith Hagemann

4D) Zumba (Outdoor)

Beim Zumba steht der Spaß an der Bewegung zur Musik im Vordergrund. Dabei werden Aerobic-Elemente und Tanzschritte verbunden, wodurch sich ein effektives Ganzkörpertraining ergibt. Bei der Musik wechseln sich ruhigere Stücke mit schnellen Stücken ab, so dass eine Art Intervall-Training mit intensiven Phasen und weniger intensiven Phasen entsteht. Die Teilnehmerinnen müssen dabei nicht unbedingt exakt den vorgegebenen Choreografien folgen, sondern können auch selbst kreativ werden. Dadurch kann der Teilnehmerinnen z. B. auch die Intensität seiner Bewegungen verringern oder erhöhen und auf seinem eigenen Fitness-Level tanzen. Die Tanzschritte und die Musik kommen zumeist aus dem Latein-Amerikanischen (z. B. Merengue, Salsa) sowie Pop-Songs oder Musik mit Bollywood-Elementen.