

# Sportkurse zum Frauentag 2023

<b>13:30 Uhr</b>	<b>Ankommen &amp; Begrüßung</b>			
14:00 - 15:00 Uhr	1A) Aroha	1B) Kangoo Jump	1C) Strong Nation	1D) Augen Yoga
15:15 - 16:15 Uhr	2A) Outdoor Park	2B) Kangoo Jump	2C) Pound®	2D) Life Kinetik
<b>16:15 – 16:45 Uhr</b>	<b>Pause mit kleinen Snacks</b>			
16:45 - 17:45 Uhr	3A) Zumba	3B) Fit & Relax	3C) smovey®	3D) Qi Gong
18:00 - 19:00 Uhr	4A) Irish Dance	4B) smovey® walking	4C) Engpass-Dehnungen	4D) Yin Yoga
<b>19:00 Uhr</b>	<b>Ende der Veranstaltung</b>			

## #Workshopreihe 1

### **1A) Aroha - Das sanfte Ausdauertraining**

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. Es ist leicht zu erlernen. Aroha ist ein Mix aus kontrollierten, ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen sowie Elementen aus der Kampfkunst die mit einem einfachen Grundschritt und Beugen und Strecken im Hüft- und Kniegelenk verbunden sind. Die Bewegungen sind zwar intensiv, aber schonend für die Gelenke und leicht nachvollziehbar.

### **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 man überhaupt trainiert. Die Schuhe wirken nicht nur gelenkschonend, offenbar verbrennt man beim sogenannten Rebound-Workout (also Fitnesstraining mit Rückprall) 25 Prozent mehr Kalorien als beim Training ohne Kangoo Jumps. 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) Augen Yoga**

Yoga Augenübungen helfen, die Sehkraft zu erhalten oder zu verbessern. Sie helfen, die Augen zu entspannen und beugen Kopfweh vor. Gerade Menschen, die viel Bildschirmarbeit machen oder auch viel lesen, sollten die Augenübungen unbedingt täglich machen. Es erwarten dich wirksame Augenyoga-Übungen in Verbindung mit dem Atem. Durch regelmäßige Anwendung kannst du deine Sehschärfe und dein Sehsystem verbessern, das Immunsystem beleben, Muskulatur, Organe, Haltung und Rücken kräftigen und inneres Gleichgewicht und Selbstwertgefühl erlangen.

## #Workshopreihe 2

### **2A) Outdoor Park**

Immer mehr Menschen wollen zurück zur Natur. Da ist der Outdoor Park genau das Richtige. Mit vielfältigen, funktionellen Übungen lässt sich hier für jedes Fitnesslevel ein Zirkeltraining aufbauen. Probiere es aus!

### **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 man überhaupt trainiert. Die Schuhe wirken nicht nur gelenkschonend, offenbar verbrennt man beim sogenannten Rebound-Workout (also Fitnesstraining mit Rückprall) 25 Prozent mehr Kalorien als beim Training ohne Kangoo Jumps. 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 einen kalorienverbrennenden Drummer.

### **2D) Life Kinetik**

Life Kinetik ist ein effektives und unterhaltsames Gehirntraining, das neue neuronale Verknüpfungen schafft. Die Übungen bestehen aus einer Kombination von koordinativen, kognitiven und 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.

Der Kurs 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.

## #Workshopreihe 3

### **3A) Zumba**

Zumba - Das ziemlich coolste Workout überhaupt. Zumba bedeutet Abtanzen zu toller Musik mit großartigen Leuten und dabei noch eine Menge Kalorien verbrennen, ohne, dass man es überhaupt merkt. 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 mal 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 Fitness-Level mittanzen. Das Wichtigste sind der Spaß und die Bewegung!

### **3B) Fit & Relax**

Der Fit & Relax-Kurs bietet eine optimale Balance zwischen herausfordernden Fitnessübungen und sanften Entspannungstechniken. Nach einer kurzen Erwärmung kräftigen und fordern wir unseren Körper mit einem Tabata-Zirkel, der die Kraft und Ausdauer trainiert. Anschließend kommen wir mit Dehnungen nach und nach zur Ruhe. Das Training ist so gestaltet, dass es den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten jeder Teilnehmerin entspricht und bietet für jedes Fitnessniveau eine passende Übungsvariation.

### **3C) 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.

### **3D) Qi Gong – Eine Einführung**

Jeder Mensch hat zwei Arten von Qi: Das angeborene („das von Himmel und Erde gekommene Qi“, allgemein die Konstitution eines Menschen) und das erworbene Qi (durch Nahrung, Atmung, spezielle Übungen). Wie gesund wir sind, hängt also auch von der Qualität der Nahrung, unserer Umgebung, der Luft, die wir atmen und unserer Lebensführung ab. Ziel ist es, die zwei Gegenpole Yin (beruhigend) und Yang (aktivierend) in der Mitte zu vereinigen, sowie in die Stille (Wu Wei) zu gelangen, z.B. durch Übungen.

## #Workshopreihe 4

### 4A) Irish Dance

Beim Irish Dance lernen wir ein paar einfache Grundschriffe 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.

### 4B) smovey® walking

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. Die Bewegungen werden walkend durchgeführt.

### 4C) Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht

Wenn du L&B-Übungen gegen Schmerzen machst, musst du auf drei grundlegende Dinge achten: Langsam in die Dehnung gehen – auf der Schmerzskala immer unter „10“ bleiben – langsam aus der Dehnung gehen. Eine normale Liebscher & Bracht-Engpassdehnung dauert zwei bis zweieinhalb Minuten. Die Intensität der Engpassdehnungen ist besonders wichtig. An einem einfachen Beispiel erläutert: Wenn du mit deinem Finger gegen die Stirn drückst, dann wirst du einen Druck, aber keinen Schmerz spüren, egal wie fest du drückst. Das ist bei uns auf der Schmerz-Skala eine 0 - 3. Drückst du jedoch mit deinem Finger gegen die Spitze deines Schlüsselbeins, dann wirst du, druckabhängig einen Schmerz bemerken.

### 4D) Yin Yoga

Beim Yin Yoga muss man sich von allen körperlich ausgerichteten Konzepten lösen. Es geht um Loslassen, Dehnen und Komprimieren. Es wird faszial gearbeitet, ohne Muskelkraft. Wichtig ist das Spüren und Wahrnehmen. Über einen Zeitraum von 3 bis 5 Minuten werden die Stellungen gehalten.