

Kursbeschreibungen

Der Fitness-Mix-Zirkel

ist eine Kombination aus Muskelkräftigung und Herzkreislauf-Training. An 10 Stationen trainierst du mit bzw. ohne Sportgeräte effizient deinen ganzen Körper. Du kräftigst Oberkörper, Unterkörper und Rumpf und schulst deine Ausdauer und Koordination.

BBP- der Klassiker in jedem Fitnessprogramm

Trainiert werden die Bereiche, die Euch wirklich wichtig sind. In effektiven Übungen bringen wir Bauch, Beine und Gesäßmuskeln in Form.

Beats, Bälle und Bewegung - diese drei Elemente ergeben zusammen „Drums Alive“.

Zu lauten Beats trommelt man dabei in der großen Gruppe mit zwei Sticks auf Gymnastikbällen herum. Aerobic-Elemente, Gymnastikübungen und Tanzschritte verschmelzen mit Drum-Choreografien.

Fun Tone - Das funktionelle Ganzkörper Training

Modernes, effektives Ganzkörpertraining in 45 Sekunden Einheiten - für straffe Muskeln, Verbesserung der funktionellen Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

Hula Hoop Workout

Die Hula-Hoop-Reifen werden gestellt, sind allerdings begrenzt - solltest du also bereits einen eigenen Reifen haben, bring ihn gerne zu unserem Workout mit. Das „Hullern“ kräftigt die Bauch-, Rücken- Bein- und Gesäßmuskulatur und stabilisiert den gesamten Rumpf. Um zusätzlich alle wichtigen Muskelgruppen effektiv zu trainieren, setzen wir den Reifen als Trainingsgerät für zahlreiche Workout-Übungen ein.

Flowing AthletiX

vereint das Beste aus Athletiktraining und Yoga in einer perfekten Kombination. Der ständige Wechsel zwischen absoluter Power mit gezielter Ruhe erweitert unsere Grenzen auf ganzheitlicher Ebene und verhilft sowohl unserem Körper, als auch unserem Geist zu mehr Flexibilität und Balance.

Yoga Ha

Neben verschiedenen Yogaarten ist Hatha Yoga am meisten verbreitet. „Ha“ bedeutet Sonne, und „tha“ bedeutet Mond. Wie der Name sagt, kannst du durch Körperhaltungen und Atemtechniken zwei gegensätzliche Phänomene in deinem Körper erfahren, z.B. Anspannen und Entspannen, Flexibilität und Stabilität, Anstrengung und Regeneration. Hier werden viele Stehhaltungen integriert mit Dehnung und Drehung präzise geübt.

Yoga Tha

Bei „Yoga Tha“ werden viele (aber nicht nur) sitzende und liegende Haltungen geübt, um die Knie- und Hüftgelenke flexibler werden zu lassen und den Brustkorb zu öffnen. Als letzten Teil des Programms genießt du die beruhigende Wirkung von tiefer Atmung und Tiefentspannung.

Jump Start

Sprung für Sprung dein Einstieg ins Jumping fitness

Jumping Fitness „Top Hits today“

Spring mit Betti und Miri zu den aktuellen Hits

Rückenfit

Durch Kräftigung der Bauch-, Rücken- und sonstiger Muskulatur, bekommt Mann bzw. Frau eine gute Haltung und Figur. Richtiges Gehen und Stehen, auch dass wir uns beugen und nicht bücken, rückengerechtes Aufstehen und auch Sitzen, all dies zu erlernen ist das Ziel dieser Stunde.

Jumping Fitness „Best of“

Best of! Die Jumpingstunde mit den Lieblingsongs von Betti und Susanne. Es können alle mitmachen, die Lust auf eine Jumping Stunde haben und mit uns sportlich ins Wochenende starten wollen. Lediglich Grundkenntnisse sind empfehlenswert, da es keine technische Einführung gibt.

Pilates mit Redondoball und Tennisbällen

Pilates, das sanfte Ganzkörpertraining für alle. Das Geheimnis von einem gesunden Rücken, Mobilität und einer aufrechten Haltung sind die tiefen Muskeln. Der Redondo-Ball und die Tennisbälle gestalten die Übungen abwechslungsreicher und intensiver bei gleichzeitiger Entlastung der Wirbelsäule.

HIIT - Zirkel

Der HIIT-Zirkel ist ein kurzweiliges und effektives Zirkeltraining mit dem perfekten Mix aus Cardio, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie Kleingeräten. An 8 Stationen trainierst Du dabei in kürzester Zeit alle wichtigen Muskelgruppen und steigertest zeitgleich deine Ausdauer.

Mobility and Stretch

Beweglichkeit verbessern durch gehaltene Stretchingpositionen und fließende Bewegungsübergänge aus dem Mobility-Training. In dieser Einheit wird der ganze Körper einbezogen. Das Training hilft dir ein gutes Körpergefühl zu entwickeln, kann aber auch als Ergänzung zu anderen Sportarten genutzt werden. Tauche ein in den Genuss des Dehnens.



 **BREITENSPORT**
... immer in Bewegung

Fitness - / Wellnessnacht

31. März 2023

von 18:00 – 22:00 Uhr
in der Sporthalle Schalkwiese 2

Allgemeines

Alle Kurse sind kostenfrei und es ist vorab keine Anmeldung erforderlich, einfach kommen und mitmachen. Da es für einige Angebote begrenzte Plätze gibt, werden ab 17:30 Uhr Teilnahmecoupons für die einzelnen Kurse am Infostand ausgegeben.



Massage mit **PHYSIO** ab 18:00 Uhr
(kostenpflichtig).
TEAM FILARSKI

Kosten und Listen zum Eintragen hängen aus.

Für Obst ist gesorgt, Getränke bitte selbst mitbringen.

Programm

18:00 - 18:45 Uhr

Drums Alive

Ariane Erlach
Alle - Sporthalle 2

Bauch-Beine-Po

Susi Lomuscio
Alle - Gym 1

Rückenfit

Karin Neumann
Alle - Gym 2

Jump Start

Miriam Gorhan &
Tina Hafner
Einsteiger - Gym 3

19:00 - 19:45 Uhr

Ausdauer trifft Krafttraining - Fitness Mix Zirkel

Sibylle Eitel &
Lena Butsenko
Alle - Sporthalle 2

Hula Hoop Workout

Larissa Deuter
Alle - Gym 1

Pilates mit Redondo - & Tennisball

Barbara Seidel
Alle - Gym 2

Jumping Fitness „Top Hits today“

Miriam Gorhan &
Betti Schäfer
Grundkenntnisse
erforderlich - Gym 3

20:00 - 20:45 Uhr

HIIT Zirkel

Larissa Deuter
Alle - Sporthalle 2

Flowing Athletix

Tina Hafner
Alle - Gym 1

Yoga Ha

Xiaolu Shi
Alle - Gym 2

Jumping Fitness „Best of“

Susanne Hamburger &
Betti Schäfer
Grundkenntnisse
erforderlich - Gym 3

21:00 - 21:45 Uhr

Funtone

Karin Grässer
Alle - Sporthalle 2

Mobility and Stretch

Betti Schäfer
Alle - Gym 1

Yoga Tha

Xiaolu Shi
Alle - Gym 2