Kursbeschreibungen: 14. Erlebnistag Sport 50+ , 20.10.18

Sensitive-Cycling

Mit Spaß, guter Laune und Entspannung erleben Sie ein kontrolliertes Herz-/ Kreislauftraining und eine phantastische Reise auf einem Indoor-Bike

Bewegliche Wirbelsäule

Aktives Rückentraining nach der Feldenkrais-Methode. Dahinter steckt nichts Spirituelles, Basis ist vielmehr die menschliche Anatomie und das Erkunden der Wahrnehmungsfähigkeit.

Aroha

Aroha ist ein einfaches Ausdauertraining im 3/4 Takt, beim dem zwischen anspannenden und entspannenden Elementen aus den Bereichen Qi Gong, Thai Chi und Kung Fu gewechselt wird. Aroha belebt Körper und Geist, ist energiegeladen und zugleich sanft und wohltuend.

Pilates

Hier werden die effektiven Pilates-übungen zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Dehnung des Rumpfes, Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit geschult. Eine interessante Stunde, die ein perfektes Bauch-/Rücken- und Präventionstraining darstellt.

Tabata
mit der Langhantelstange

Gezieltes und intensives Ausdauer– und Muskel-aufbautraining, jeder kann nach seinem Können individuell bei diesem Intervalltraining mitmachen - mit Musik und Spaß!

Gedächtnistraining

Machen Sie Ihre geistigen Ressourcen mobil. In lockerer Atmosphäre lernen Sie hier wirksame Methoden kennen, geistig fit zu werden und zu bleiben.

Body Workout im Flow

Wir bewegen uns fließend - mal kraftvoll, mal sanft - mit Übungen aus der Fitnessgymnastik, Pilates, Tai Chi, Yoga, Rücken-u. Faszientraining. Dabei halten wir den Fokus, bleiben konzentriert und spüren danach eine große Ruhe und innere Kraft.

Funktionelles Faszientraining
Training der Tiefenmuskulatur

Faszien sind Bindegewebe, die jeden Muskel, einzelne Muskelfasern sowie den kompletten Körper umhüllen. Sie dienen der Kraftübertragung, und unsere Beweglichkeit und Leistungs-fähigkeit hängt wesentlich von ihnen ab.

Entspannung –
… und neue Energie tanken
Übungen zur Körperwahrnehmung; Atemtechniken; einfache Bewegungen aus den Bereichen Qi Gong, Yoga und der Feldenkrais-Methode.

Fitness-Mix
mit Handgeräten

Ganzkörpertraining zur sanften Kräftigung, Straffung und mehr Dynamik sowie einer Verbesserung der stabilen Körperhaltung im Alltag.

Tanzen

Kreistänze/Line Dance/ Walzer und Tango
Tanzen hält fit und macht Spaß. Hier lernen Sie - auch ohne Tanzpartner - einfache Tanzschritte, Grundfolgen und Tänze kennen.

Irish Dance
…für „schnelle Füße“
Lassen Sie sich mitreißen von der irischen Musik. Wir starten mit einfachen Jig- und Reelschritten der irischen Softshoe-Tänze. Gleichzeitig werden Körper-haltung, Rhythmusgefühl, und erste Fußfertigkeiten trainiert.

Koordination

Übungen zur Verbesserung von Koordination und Kraft – mit gezielten Übungen bringen wir unseren Körper in Balance – mit und ohne Geräten

Muskellängentraining
mit dem Rubberband

Funktionelles Training mit dem elastischen Powerband – bestimmte Muskeln oder ganze Muskelketten werden in Dehnposition gebracht – gehalten oder/und dynamisch trainiert. Ziel ist eine kräftige und flexible Muskulatur. Balance und Koordination kommen ebenfalls nicht zu kurz.

Aquafitness (Sportbecken, Flachwasser), Bewegungszeit 30 Min,

Aqua-Fitness in seinen unterschiedlichen Formen verbessert unsere Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und fördert die Entspannung durch spezielle und vielseitige Übungen und den Einsatz von Kleingeräten. Der Wasserauftrieb entlastet die Gelenke und der Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur. Der Spaß kommt auch nicht zu kurz!