

## **Hinweise zu den Kursen**

Motto: „Jeder nach seinen persönlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten“

Equipment für alle Kurse: Gymnastikmatte oder Handtuch oder Decke

### **Fitness für Kids**

Susanne will mit euch euer Zimmer in eine Turnhalle verwandelt und mit euch (Kleinkinder und Kinderturnen 5 – 8 Jahre) Bewegungsideen ausprobieren und euch den Sport mit etwas anderen Angeboten nach Hause bringen. Du brauchst so viel Raum, dass du dich auch mal hinlegen oder gefahrenlos strecken kannst.

Es geht um Koordination, Spaß, Kraft, Spiel und Lust mit uns in Bewegung zu sein!

### **Sport mit Kids**

Hier wird Kim mit euch (Kleinkinder und Kinderturnen 4 – 6 Jahre) Bewegungsideen ausprobieren und euch den Sport mit etwas anderen Angeboten nach Hause bringen. Du brauchst ggf. Materialien (siehe Anmeldung) und so viel Raum, dass du dich auch mal hinlegen oder gefahrenlos strecken kannst.

Es geht um Koordination, Spaß, Kraft, Spiel und Lust mit uns in Bewegung zu sein!

### **Kraft und Dehnung für Turnerinnen**

Ein Angebot für alle Turnerinnen, damit sie fit bleiben

### **Bauch, Beine, Po**

Muskelaufbau und Muskelstärkung an diesen Körperregionen, Stabilisierung von Knie- und Hüftgelenken

### **Abendroutine – Dehnung und Entspannung**

Susanne, unsere Ausgebildete Übungsleiterin im Präventionssport allgemeines Gesundheitstraining und Asthmatrainerin wird euch in diesem Kurs durch aktives und passives Dehnen raus aus dem Alltag, rein in den Feierabend tragen. Durch den Wechsel aus Spannung und Entspannung schaffen wir es, uns langsam von den Anstrengungen des Tages zu lösen.

## **Fit – Mix**

Mit einem Mix aus einem Workout wie BauchBeinePo im Stehen, Sitzen und Liegen soll der Tag aktiv ausklingen.

## **Locker vom Hocker**

Dieser Kurs ist eine Ganzkörper Gymnastik auf, neben und mit dem Stuhl. Durch Kräftigung, Dehnung, Koordination und Spaß an der Bewegung ermöglicht uns das trainieren mit dem Stuhl zu differenzieren und ein individuelles Übungsangebot zu schaffen.

## **Body complete (Hiit)**

Unsere Diplom-Sportwissenschaftlerin Heidi bietet euch hier ein Hochintensives Intervalltraining. Es ist ein Mix aus Kraft-, Ausdauer- und Mobilitätstraining für den ganzen Körper. Durch verschiedene Ausführungsmöglichkeiten (leicht bis schwer) und die individuelle Ausführungsgeschwindigkeit kann jeder sein Level selbst bestimmen.

## **Power Workout**

Es ist ein Mix aus Kraft- und Ausdauertraining für den ganzen Körper. Durch verschiedene Ausführungsmöglichkeiten (leicht bis schwer) und die individuelle Ausführungsgeschwindigkeit kann jeder sein Level selbst bestimmen.

## **Pilates**

Hier bekommst du durch unsere ausgebildete Pilatetrainerin Heidi einen Einblick in Pilates. Hierbei werden vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

## Hatha Yoga

Yoga verbessert deine Gesundheit und sorgt mit speziellen Körperübungen/Asanas, Atemtechniken, Tiefenentspannung und Meditation für mehr Gelassenheit und Freude im Alltag.

Alle Übungen sind für Anfänger und durchschnittlich sportliche Menschen geeignet.

***Bitte beachte, dass du bei akuten oder chronischen Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfällen oder anderen Erkrankungen der Wirbelsäule oder des Bewegungsapparats einen Arzt fragst, bevor du Yoga praktizierst.***

## Rücken Yoga

Achtsam ausgeführte Übungen (Asanas) in Verbindung mit bewusster Atmung bringen Körper und Geist in ein harmonisches Gleichgewicht:

- Löse Anspannungen in deiner Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur.
- Mobilisiere deine Wirbelsäule und Gelenke für mehr Beweglichkeit
- Kräftige deine Rückenmuskulatur und unterstützende Bauchmuskulatur

Dorit, unsere ausgebildete Yogalehrerin bietet euch verschiedene Ausführungsmöglichkeiten, sodass der Kurs sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene gut geeignet ist

EINTRACHT  
HANNOVER

