

## **Hinweise zu den Kursen**

Motto: „Jeder nach seinen persönlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten“

Equipment für alle Kurse: Gymnastikmatte oder Handtuch oder Decke

### **Sport mit Kids**

Hier wollen wir mit euch (Kleinkinder und Kinder) 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!

### **Fitness für Kids**

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

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

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

### **Power-Fitness**

Full-Body-Training: Erhaltung Fitness, Fettverbrennung, Muskelstärkung

### **Fit durch die Krise**

Mit einer Ganzkörpergymnastik soll der Körper mobilisiert, gekräftigt und gedehnt werden.

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

Ein Angebot für alle Turnerinnen, damit sie fit bleiben

### **Fit – Mix**

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

### **Gymnastik 45-60'**

Allgemeine Gymnastik für den ganzen Körper. Mobilisation, Kräftigung und Dehnungen mit dem eigenen Körpergewicht stehen im Vordergrund.

### **Body complete 45-60'**

Kraft-, Ausdauer- und Mobilitätstraining für den ganzen Körper. Ebenso werden Dehnungen eingebaut

### **Power Workout**

Fitness, Fettverbrennung, Muskelstärkung

### **Hatha Yoga Kurs:**

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 andern Erkrankungen der Wirbelsäule oder des Bewegungsapparats einen Arzt fragst, bevor du Yoga praktizierst.***

### **Rücken Yoga Kurs:**

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

Alle Übungen sind für Anfänger und durchschnittlich sportliche Menschen geeignet.

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