

WS-Nr.	Sportart	Referent	Beschreibung	Mitzubringen
1	Jumping Fitness Anfänger	Aileen Schulz	Zur rhythmischer Musik geht es auf und ab, vor und zurück auf einem sechseckigen Trampolin. Mehr als 400 Muskeln werden dabei gefordert, was Jumping Fitness zum perfekten Kraftausdauer-Training für den ganzen Körper macht. Während des Training werden teils schnelle, teils langsame Sprünge, Schritte und Kombinationen aus der traditionellen Aerobic aber auch aus dem Kraftsport stammende Moves ausgeführt.	Handtuch
2	Jumping Fitness Fortgeschritten	Christina Hohndorf		Trinken, Handtuch
3	Faszien	Maria Süßmilch	Faszien- der Begriff ist aktuell in allen Ohren und erfährt eine Hype bei vielen Sportbegeisterten. Was ist dran am Faszientrend? Was sind Faszien und welche Aufgabe haben sie im menschlichen Körper? Neben Antworten darauf gibt der Workshop einen praktischen Einstieg ins Faszientraining- Achtung: Wer eine Faszienrolle (Blackroll,..) Zuhause hat, bringt sie bitte mit.	Gymnastikmatte, Handtuch, falls vorhanden Faszienrolle
4	Zumba Fitness	Tina Berndt	Tanz dich fit und hab Spaß dabei! Zumba ist ein vom Tanz inspiriertes Ganzkörpertraining, das sich nicht nach einem anstrengenden Workout anfühlt. Dieses Intervalltraining, das Kalorien schmelzen lässt und die Muskeln formt ist so in Musik und Tanz verpackt, dass du vergisst das du beim Training bist. Zumba ist für alle geeignet, du kannst jederzeit einsteigen und mitmachen, denn Spaß haben beim Schwitzen steht im Vordergrund !	Handtuch
5	Bogensport	Peter Gütschow	Bogenschießen ist ein vielfältiger Sport, wenn ihr lernen wollt mit Pfeil und Bogen umzugehen oder ein paar Tipps bekommen möchtet, seid ihr bei uns genau richtig.	
6	Line-Dance	Rita Cochanski	Erlernen von Schrittfolgen, die sich ständig wiederholen, oft verbunden mit Richtungsänderungen. Getanzt wird zu country Rhythmen, aber auch zu Pop Songs.	
7	HulaHoop-Workout	Stephanie Klatt	Erwärmung, "Hüllern" üben, Armkraft, Bauch und Cool Down mit dem Reifen	Hula-Reifen falls vorhanden
8	Pound (Rocket/Workout)	Anja Liebrecht	Pound Rocket Workout- Wecke deinen inneren Rockstar in dieser Ganzkörper Jam-session.	Handtuch
9	Ramba Zamba - Tanz dich fit!	Sophie Willert	Ramba Zamba - Tanz dich fit! ist ein von Sophie Willert entwickeltes Tanzfitness-Programm! Dieser Kurs mit Dauer von einer Zeitstunde bietet abwechslungsreiche Übungen aus dem Tanz- und Fitnessbereich. Jede Stunde beinhaltet ein Warm-Up, das Erlernen von einzelnen Schritten und ein Cool down. Sophie Willert mischt Elemente aus lateinamerikanischen Tänzen, Hip Hop/Jamaican Dancehall, Jazz Dance sowie Elemente aus der Tanzfitness.	Handtuch
10	Rhönrad	Carmen Gratopp	Körpererfahrung der anderen Art	Handtuch
11	Vorstellung von Bändern	Sabine Milz	Vorstellung von verschiedenen Bändern zum Muskelaufbau.	
12	Dehnen gegen Schmerzen	Angela Block	Jeder 2.hat " Rücken"! Gehörst auch du dazu? Dann komm in meinen Kurs! Rücke, Bandscheibe, Hüfte, alles wird aufgedehnt und wir sagen den Schmerzen den Kampf an!	Gymnastikmatte
13	Rund ums Walken	Jörg Kleindienst	Infos rund ums Walken. Kurzes Warmup, kurze Einheit mit anschließendem Cooldown.	
14	Atmung – Quelle allen Lebens	Petra Bergholz	Spezielle Atemtechniken zeigen wie Bewegungen unterstützt werden. Von aktiven Bewegungen bis fast ruhend / Entspannend.... Last Atem fließen !!!	Gymnastikmatte
15	Alttags- /Bewegungsprogramme	Petra Bergholz	Von Drinnen bis „Draußen“ - ohne Geräte mit allen was man findet und einbinden kann. Last euch inspirieren von den vielen Möglichkeiten die man außerhalb von Turnhallen nutzen kann.	
16	Selbstverteidigung	Bert Dieterich	Einfach und effektiv gegen Übergriffe.	
17	Cantienica	Stephanie Fischer	Catienica ist die Methode für Körperform und haltung. Sie eignet sich als therapeutisch exaktes Fitnessstraining zum Erhalt der Muskelmasse, Straffheit und Schönheit von Formen oder zur lebenslangen Selbstheilung von Haltungsschäden, Rückenschmerzen sowie Gelenkschäden. Sie vermittelt gleichzeitig Kraft, Energie, Beweglichkeit und Koordination.	bequeme Kleidung, warme Socken u. eine Decke
18	Yogaflow (für Anfänger*innen [Senior*innen geeignet])	Rebecca Scheller	Yoga sind nicht einfach nur Übungen mit dem Körper, für mich ist es viel mehr & mittlerweile zu einem riesigen Teil meines Lebens geworden - eben in guten wie in schlechten Zeiten! Ich möchte dir genau diese heilsamen & kräftigenden Qualitäten des Yoga weitergeben & das auf meine ganz eigenen Art und Weise ohne festgelegten Yogastil, sondern einfach frei nach meinem Gefühl - aber wenn ich es definieren muss, dann ist es eine Mischung aus Hatha und Vinyasa mit gelegentlichen Yin Einflüssen.	Gymnastikmatte , ggf. Kissen/Decke
19	Yogaflow Fortgeschrittene			
20	Dehnen -aber Richtig !	Regina Hübner	Dehnübungen erhalten die Beweglichkeit	Gymnastikmatte
21	Fit mit Pferd	Claudia Constable	Dynamisches Aufwärmprogramm zur Förderung der Kraft, Koordination, Kondition und Beweglichkeit Dehnung und Stretching Erarbeitung von Turnübungen am Holzpferd	
21	Sportabzeichen	Volker Schwertz	MACH MIT ! BEIM DEUTSCHEN SPORTABZEICHEN Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Aus jeder dieser Disziplingruppen muss eine Übung erfolgreich abgeschlossen werden (Leistungsstufe Bronze).	
22	Trommeln	Torsten Urban	Wir trommeln und grooven zusammen,probieren einfache Rhythmen und lernen interessante Instrumente kennen .	