

| 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 Fortgeschrittenen | 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 Fasziendebatte? 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 Rockout/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. | Gymnastikmatte |
| 12 | Dehnen gegen Schmerzen | Angela Block | Jeder 2.hat " Rücken"! Gehörst auch du dazu? Dann komm in meinen Kurs! Rücken, 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 | Altags- /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. | Gymnastikmatte |
| 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 Fitnesstraining 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 | Gymnastikmatte |
| 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 | Tabata | Adina Borchert | | Gymnastikmatte |
| 23 | Fitness ohne Geräte | Angelika Schulze | | Gymnastikmatte |
| 24 | Präventions-Kurse | Invictus Sports-Concept | Unsere aktuellen Trainingsangebote: Präventionskurse, Reha-Sport, Personal-Training, Sportart-Spezifisches Training; Outdoor-Training, Yoga und Pilates (online) | Gymnastikmatte |
| 25 | smoveyWorkout | Jaqueline Wachsmann | Natürliches Bewegen mit hohem Spassfaktor für Menschen jeden Alters. Die vielseitige Anwendungen fördert beim Walken kombiniert mit verschiedensten Übungen die Mobilisation und Kräftigung von Muskeln und Bindegewebe, die Verbesserung von Koordination, Balance, Ausdauer und schafft Ausgleich und Entspannung. | |
| 26 | Trommeln | Torsten Urban | Wir trommeln und grooven zusammen,probieren einfache Rhythmen und lernen interessante Instrumente kennen . | |