

Kursbeschreibungen: 13. Erlebnistag Sport 50+ , 22. April 2017

Sensitive-Cycling

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

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.

Flow Tonic - Übungsprogramm

Auf zwei gleitenden Pads unter den Füßen oder Händen können Sie nahezu Ihren ganzen Körper trainieren. Hier verbindet sich Kraft mit fließenden geschmeidigen Bewegungen. Dabei kräftigen und dehnen Sie ganze Muskelketten, stärken Wirbelsäule und Gelenke und fördern die Balancefähigkeit.

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 Körperhaltung, Rhythmusgefühl, und erste Fußfertigkeiten trainiert.

Bewegliche Wirbelsäule

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

Tabata

Intervalltraining für Senioren

Gezieltes und intensives Ausdauer- und Muskelaufbautraining, jeder kann nach seinem Können individuell mitmachen - mit Musik und Spaß!

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 Leistungsfähigkeit hängt wesentlich von ihnen ab.

Gleichgewichtstraining

Übungen zur Sturzprophylaxe, Verbesserung des Reflexverhaltens, Koordination und Kraft – mit gezielten Übungen bringen wir unseren Körper in Balance.

Entspannung –

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

Gedächtnistraining

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

Gelenkgymnastik

Mit sanften Dehnübungen von den Zehen bis zum Kopf mobilisieren wir den ganzen Körper und sind dann fit für den Tag.

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 (Bewegungsbecken Thermal-Sole), Wasser 34-36 C°, brusttief, 30 Min.

Aqua-Fitness in seinen unterschiedlichen Formen beinhaltet u.a. die Schulung von Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und fördert die Entspannung durch spezielle und vielseitige Übungen. Der Wasserauftrieb entlastet die Gelenke und der Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur.

Aquafitness (Sportbecken, Flachwasser), Wasser 28-29 C°, Bewegungszeit 30 Min,

BBP

Bauch-Beine-Po

Zielgerichtetes Fitnessstraining zur Straffung und Kräftigung der Problemzonen