

Kursbeschreibungen Fitness- und Gesundheitstag beim SV Arnach am Samstag, 11.01.2014

Triple-Step

Mit drei Step's kombinieren wir tänzerische Bewegungen mit Step-Elementen. Eine Herausforderung, die verbunden mit einheizender Musik und einem klaren Aufbau zu einem wahren Erlebnis wird.

Simone

Power Chi

Power Chi ist ein Bewegungskonzept, das östliche und westliche Trainingsmethoden miteinander verbindet. Sanfte Atemübungen stimmen auf die Stunde ein. Im dynamischen Teil kombinieren wir das Wissen der Meridiane mit traditionellen Gymnastikschritten. Die Qualität der Bewegungen ist schwingend, lockernd und leicht.

Manuela

Pilates Fortgeschrittene

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingskonzept zur Verbesserung der Haltung, Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Der Fokus liegt auf der Körpermitte, dem „Powerhouse“. Die Bewegungen werden fließend und konzentriert in Verbindung mit der Atmung ausgeführt. Für Teilnehmer mit Pilates-Erfahrung.

Manuela

Shake the Brasil

Ein besonders effektives Tiefenmuskeltraining verspricht das Workout mit den Togu-Brasilis. Die mit Granulat gefüllten ovalen

Noppenhanteln stärken durch Schüttelbewegungen die Koordination, Stabilisation und Kraftausdauer. Die gezielten Übungen wirken dadurch optimal auf Arme, Bauch und Rücken. Lass dich von diesem Workout begeistern.

Melanie

Pezziball

Mit dem Pezziball Abwechslung ins Training bringen.

Fitness-Übungen mit dem Pezziball trainieren den ganzen Körper, besonders Rücken, Bauch und Po. Der Pezziball fordert dich auf, die Gleichgewichtsfähigkeit zu entwickeln, und die Koordination der Rumpfmuskulatur zu steigern.

Heidi

Intervall-Training

Ein kurzweiliges Training das Spaß macht. Die gesamte körperliche Leistungsfähigkeit wird verbessert. Einfach und effektiv, mit Power und in perfektem Intervall aus Kraft- und Cardiosequenzen.

Heidi

Hüftschwung aus 1001 Nacht – Bauchtanz zum Ausprobieren

In meinem Schnupperkurs erhaltet ihr einen Einblick in einen der ältesten und weiblichsten Tänze der Welt. Zu schönen orientalischen Klängen bewegen wir unseren ganzen Körper, denn Bauchtanz heißt nicht, dass man nur mit „Bauch wackelt“, sondern es gehören Arme, Hände, Oberkörper und auch verschiedene Schritte dazu. Ich zeige euch erste Movements aus diesem Bereich, die wir am Ende zu einer

kleinen, einfachen Choreografie verknüpfen. Seid dabei, es macht viel Spaß und ist außerdem noch sehr gesund!!

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe, eventuell ein großes Tuch für die Hüfte

Jenny

Pilates Einsteiger

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingskonzept zur Verbesserung der Haltung, Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Der Fokus liegt auf der Körpermitte, dem „Powerhouse“. Die Bewegungen werden fließend und konzentriert in Verbindung mit der Atmung ausgeführt. Für Einsteiger ohne „Powerhouse“-Vorkenntnisse

Manuela

Bokwa

Der Kult-Tanz mit Riesen-Spaß-Faktor. Jeder kann bei Bokwa mitmachen. Auf anregender und topaktueller Musik schreiben die Bokwa-Teilnehmer mit ihren Füßen Buchstaben und Zahlen. Keine Choreographie merken, einfach nur auf den Beat der Musik mitgehen. Bokwa ist garantiert ein Spaß für jeden.

Nadja

Gesundheitsvortrag

Den Körper durch sportliche Tätigkeiten fit zu halten und eine ausgewogene gesunde Ernährung ist eine unerlässliche Kombination um präventiv auf die Gesundheit einzuwirken. In diesem Vortrag erhältst du wertvolle Informationen und Tipps für eine bewusste und

inhaltsreiche Ernährung um deine Leistungsfähigkeit zu steigern und deine gesundheitliche Zukunft zu beeinflussen.

Ingrid

Tae-Bo

TaeBo ist eine Fitness-Sportart die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwando oder Kickboxen mit Aerobic verbindet, kommt man richtig ins Schwitzen und kann den Stress dadurch abbauen und verbrennt eine Menge Kalorien. Ein optimaler Fitnessmix mit Erfolg und Glücksmomente. Feel Good!

Sonja

Zumba-Toning

Zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen werden mit den leichten Toning Sticks gezielt die Bereiche wie Arme, Bauchmuskeln und Oberschenkel trainiert. Zumba Toning ist die perfekte Möglichkeit, das Rhythmusgefühl und gleichzeitig den Muskelaufbau zu fördern.

Daniela

Resistance

Resistance ist ein Training für den Kraft-und Muskelaufbau mit dem Step, der Matte und leichten Gewichten.

Es werden fließende Bewegungen im Stand für das Gleichgewicht, die Beine und den Rücken

mit Übungen im Sitzen und Liegen für die Arme und den Bauch kombiniert, sodass ein Ganzkörpertraining entsteht.

Susen

Vinyasa Yoga

In diesem Kurs werden klassische Yogahaltungen in einem dynamischen Ablauf miteinander verbunden. Es entsteht ein körperlich forderndes Übungssystem, welches die Flexibilität, Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert.

Alex