

Frauensporttag 14.09.2024 Beschreibung Workshops

1. Bosu: Der Bosu Ball ist ein Trainingsgerät, besteht aus einer luftgefüllten Halbkugel mit fester Plattform. Damit ist ein Workout für den ganzen Körper möglich. Eignet sich prima für tolle abwechslungsreiche Sportstunden.
2. bellicon® HEALTH ist ein gesundheitsorientierter Kurs auf Minitrampolinen. Durch schwingende Bewegungen und leichte Sprünge auf den weichen Trampolinen wird die Durchblutung angeregt und der gesamte Bewegungsapparat gekräftigt. Balance- und Koordinationsübungen auf dem instabilen Untergrund des Trampolins stärken die Tiefenmuskulatur, den Beckenboden, schulen den Gleichgewichtssinn und das Zusammenspiel zwischen Nerven, Gelenken und Muskulatur. Und ganz nebenbei macht es auch noch richtig viel Spaß und gute Laune!
3. Luftakrobatik zum Schnuppern. Gemeinsam gehen wir auf Tuchfühlung, ganz ohne Zwang. Schweben mit Eleganz an bunten Seidentüchern in der Luft, setze dich gekonnt turnerisch in Szene und erlerne erste Kunststücke.
4. Zumba ist ein Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. Zu lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzstilen wird mit viel Spaß der ganze Körper trainiert.
5. Hatha Yoga
6. Eine Führung durch das Fitness Center, Geräte können getestet und gerne benutzt werden. Es werden individuelle Trainingspläne erläutert.
7. Als Vorbereitung für das Sportabzeichen wollen wir die Übungen der leichteren Variante des "Parksportabzeichen" ausprobieren. Beim Parksportabzeichen können wir zwischen Standweitsprung oder Liegestütz und zwischen Seilspringen oder einer Balance-Übung wählen. Eine 2km-Walking-Strecke und eine Stepping-Übung sind auch Teil dieser kleinen Herausforderung. Der Spaß und die Gemeinschaft stehen dabei im Vordergrund.
8. Boule ist ein Mannschaftssport für Jung und Alt. Als erstes wird das sogenannte „Schweinchen“ geworfen. Dann versuchen die Spieler ihre Boule Kugeln so dicht wie möglich neben das Schweinchen zu platzieren.
9. Trendsportart Bogenschießen ist gesund und macht Spaß. Der Umgang mit Pfeil und Bogen fördert innere Ruhe, trainiert das Gleichgewicht und die Balance.
10. Die Beckenbodenmuskulatur arbeitet synergistisch mit der Bauchmuskulatur, dieser Effekt kann und sollte im Training genutzt werden. Weiterhin erfolgt eine kurze Einführung über den Aufbau der Beckenbodenmuskulatur mit kleinen Wahrnehmungsübungen.
11. Siehe 2.
12. Spiel und Spaß mit dem großen Tischtrampolin. Der Frauensporttag macht es möglich, das Trampolin einmal auszuprobieren oder für sich wieder zu entdecken. Wir spielen Spiele, nutzen verschiedene Materialien und lernen erste Grundsprünge kennen.
13. Ganz Körper Workouts. Hälfte Cardiotraining andere Hälfte Kraft Übungen mit Bodytubes und kleinen Hanteln 🍷
14. Es stehen 10 Räder zur Verfügung. Jeder regelt selbst die Anspruchsstufe.
15. Herzkreislauf Training und Muskelaufbau werden immer wichtiger und sollten gerade auch in reiferen Jahren trainiert werden. Lerne das familiäre Fitness Center kennen und probiere einiges aus mit ausgebildeter Trainerin.
16. Yin Yoga ist ein schonender Einstieg in die Yoga -Praxis für tiefe Ruhe und innere Kraft. Hierfür bitte 2 Kissen und eine Woldecke mitbringen.

17. Erste Hilfe bei Sportverletzungen. Eine Ausbilderin vom DRK stellt Situationen vor und beantwortet Fragen.
18. Bei einem Lauf durch Rodenkirchen wollen wir den Ort erkunden und alles, was uns auf unserem Weg begegnet für kreative Fitnessübungen nutzen. Es wird intensiv!
19. Siehe 8.
20. Slide Pads: Ganzkörpertraining mit den Slide Pads, ein Mix aus Kraft- und Koordinationstraining mit einer kleinen Prise Ausdauer.
21. Kinball, das rasante Spiel mit dem Riesen-Ball (1,22 m), ist der einzige Mannschaftssport, bei dem 3 Teams gleichzeitig gegeneinander antreten. Lerne dieses außergewöhnliche Spiel aus Kanada kennen.
22. Tabata ist ein Workout-Mix aus Cardio- und Kraft- Elementen. Dabei braucht es nicht viel! Der eigene Körper und ein paar Kleingeräte reichen für dieses ganzheitliche Körpertraining völlig aus.
23. Rumpf ist Trumpf, Training mit dem eigenen Körpergewicht rund um Bauch, Rücken Wirbelsäule. (Gesundheitssport)
24. Yoga für Senioren ist eine gute und einfache Möglichkeit die körperliche Fitness, Mobilität und Selbstständigkeit zu erhalten. Die Übungen werden auf dem Hocker, im Stand und auf der Matte an Senioren angepasst.
25. Richtiges Verhalten bei besonderen und schwierigen Situationen.
26. Diese entspannte Workshop-Variante besteht aus einer Walking-Runde durch Rodenkirchen. Auch hierbei wollen wir ungewöhnliche Fitnessübungen an z.B. Parkbänken, Bäumen, Treppen usw. ausprobieren, die jedoch auch für Anfängerinnen geeignet sind.
27. Siehe 9
28. Fit Band Intervall, Training mit kleinen und großen Fitnessbändern für alle großen Muskelgruppen im Intervallrhythmus. Die Ausdauer wird hier gleich mit trainiert.
29. Siehe 21
30. Eine Kombi aus Fitnessschritten und Koordination. Es ist ein Basistraining für Bauch, Beine, Po und Rücken. Dabei wird ein Steppbrett eingesetzt.
31. Das Krafttraining mit der Langhantel für den ganzen Körper. Ein Angebot mit guter Musik zum Auspowern. Sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.
32. Gönn dir eine kleine Auszeit vom Alltag und lass deine Seele baumeln. Es gibt einen kleinen Einblick in das autogene Training und noch vieles mehr....
33. Line Dance ist ein Tanz in Blockaufstellung nach Musik. Tanzen ist eine gesunde Form, um den Körper in Schwung zu halten. Alle Elemente der allgemeinen Fitness – Kraft, Bewegung, Ausdauer und Koordination – werden beim Line Dance spielerisch trainiert. Durch das gemeinsame Tanzen wird auch die Geselligkeit gefördert.
34. Kleine Aufgaben und Rätsel lockern das Walken auf. Die Gesprächspartner wechseln und keiner geht allein. Das Team und die Gemeinschaft steht im Vordergrund, es gibt viel zu Lachen.