

## **Workshopbeschreibung für den Frauensporttag 2023**

### **Workshops von 9.45 – 11.15 Uhr**

#### **Hula Hoop**

Das ist ein gutes Ganzkörpertraining mit Hula-Hoop-Reifen und viel Spaß.

#### **Mini & Power Bands**

Mit kurzen und langen Gummibändern richtig ins Schwitzen kommen; in diesem Workshop trainieren wir das komplette Spektrum der Trainingsbänder – von Ausdauer, Kraft und Balance über Koordination bis hin zu Beweglichkeit.

#### **Let's Slide**

Slide Pads sind Gleitkissen, auf die man sich mit Füßen, Händen, Ellenbogen, Unterarmen oder Knien stellen und abstützen kann, um dann gleitende Bewegungen auszuführen. Es handelt sich um ein funktionelles Ganzkörpertraining, das sowohl die Ausdauer, Kraft aber auch das Gleichgewicht (Koordination) und die stabile Körpermitte (Core) trainiert.

#### **Line Dance so fängt alles an**

Bei dieser choreografierten Tanzform wird in Reihen vor- und nebeneinander getanzt (Reihentanz), für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

#### **Intervalltraining**

Dieses Training beinhaltet eine intensive Kräftigung mit einer knackigen Portion Cardio, Schwitzen garantiert, seid gespannt. Ein entspanntes Dehntraining rundet die Stunde ab und lässt vorherige Anstrengung vergessen.

#### **Zaubergerät Elastikband**

Das Elastikband ist ein kleines Hilfsmittel, um den Körper in verschiedenen Positionen zu trainieren.

### **Workshops von 11.30 – 13.00 Uhr**

#### **Gutes für den Rücken**

Sanfte Mobilisation und Kräftigung rund um die Wirbelsäule werden in diesem Workshop angeboten.

#### **Yoga**

Energetisch und harmonisch abgestimmte Flows erwarten euch. Meditation und Bewegung durch kraftvolle Asanas lassen den Monkey Mind still werden und die Freude an Bewegung und Atmung erwachen. Die Entspannung kommt hier nicht zu kurz.

#### **Alltagsfit**

Im Fokus dieses Workshops stehen alltagsrelevante Bewegungen wie Greifen, Heben, Tragen, Stützen und Steigen. Es wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, es kommen aber auch unterschiedliche Geräte zum Einsatz, u.a. bei einem Stationstraining.

#### **Line Dance Country**

Tanz und Sport mit Musik, bei der du dich wie im Wilden Westen und einmal wie ein echtes Cowgirl fühlst, erwarten dich.

### **4minuten Challenge**

Du powerst 4 Minuten mit deinem Partner zwischen intensiven Cardio und knackigen Kräftigungsübungen. Dabei wählt jeder seine eigene Intensität, je nach Fitnesszustand. Wer powern will ist hier genau richtig!

### **Kräftige Mitte flacher Bauch mit Pilates**

Das bedeutet, mit Stabilität den Körper über seine Mitte heraus trainieren und dieses in einen Fluss bringen.

## **Workshops von 13.45 – 15.15 Uhr**

### **Aktives Dehnen**

Aktives Dehnen ist eine spezielle Form des statischen Dehnens. Deshalb wird es auch oft statisch-aktives Dehnen genannt. Gedeht wird mit der eigenen Muskelkraft. Die davon profitierenden Muskeln sind in diesem Konzept die passiven Gegenspieler.

### **Run and Weights**

Ausdauer und Kraft – eine starke Kombination. Es erwartet euch ein powergeladenes Workout mit dem eigenen Körpergewicht. Jeder kann in seinem Tempo mithalten, sowohl alt als auch jung sind gefordert.

### **Pilates Flow**

Einzelne Pilates-Übungen werden gemeinsam erarbeitet und fließend (flow) in eine Übungsabfolge zusammengesetzt und trainiert. „Der Weg ist das Ziel“

### **Line Dance Fun**

Freude an Musik, Bewegung und Tanz sind notwendig, frei nach dem Motto tanzen und Spaß haben.

### **Bewegte Entspannung**

Beweglichkeit wird durch gelenkschonende Übungen gefördert und der Körper wird von Kopf bis Fuß durch Mobilisieren und Dehnen beweglich gehalten. Elemente aus dem Pilates und dem Faszientraining runden den Workshop ab.

### **Entspannung über Triggerpunkte**

Verspannung, selbst finden und durch gezielte Bewegungen oder Druckpunkte lösen.