

9. Frauentag Hameln 15. August 2009

Beschreibung einzelner Sportangebote:

Aqua-Fitness/-wellness:

Es handelt sich bei dieser Sportart um ein vielseitiges Bewegungsangebot von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und ist durch den Wasserwiderstand fünfmal effektiver als an Land. Alle Körperpartien werden gleichmäßig und Gelenk schonend trainiert mit und ohne Geräte teilweise mit Musikbegleitung.

Ausgleichende entspannende Übungen runden das Sportangebot ab.

AVIVA Beckenboden-fit :

Spezielle Gymnastik für Frauen jeden Alters mit und ohne Beschwerden.

Die Aviva-Methode beinhaltet Übungsreihen, die den Frauen helfen sollen, die Kontrolle über ihre Menstruation zu bekommen. Sie reguliert den weiblichen Zyklus. Durch die Begleitung von Musik wird ein Entspannen und Wohlfühlen erleichtert.

Body Balance:

..mit Musik und Choreographie, Freude an leichten, auch intensiven Bewegungsfolgen steigern die Motivation, bringen die Übende in Harmonie und Einklang - innerer Balance und Ausgeglichenheit.

Body Attack:

Es wurde entwickelt, um alle Fitness Level zu bedienen. Du wirst die Bewegungen eines herausfordernden Sportprogramms erleben, die deine cardio-vaskuläre Fitness verbessern, einhergehend mit Ober- und Unterkörpertraining, um die Kraft zu erhöhen. Beschleunigt Fettverbrennung. Ein Intervalltraining ohne Geräte mit Musik.

Body Jam:

Tanzen mit Spaß, fördert Motivation, Koordination, Ausdauer und steigert die Fitness.

Bridge:

Gewinnen Sie einen Einblick und lassen Sie sich begeistern von Bridge, dem faszinierenden Kartenspiel. Es fördert Konzentrations- und Gedächtnisleistung und hält Sie fit im Kopf.

Dance Aerobic:

..beinhaltet Bewegung nach Musik, Schrittfolgen, Varianten, flottes Tempo und Choreografie.

Fantasie und Entspannung:

Eine Reise durch den Körper. Wohlfühlen und entspannen.
Entspannungstechniken und Beispiele werden praktiziert.

Fitness an Geräten:

Funktionelles Training – Einführung – Übungen - Anleitung an Geräten im Fitnessraum.

Gymnastik mit dem Swingstick:

Das neue Übungsgerät für den Gesundheits- und Fitnesport.
Die Schwingungen des Swingsticks wirken in der Tiefenmuskulatur. Kräftigung und Lockerung erfolgen durch gezielte Übungsanleitung.
Einsatz und Bewegungsanleitung bringen den Körper gezielt zu Kräftigung, Dehnung und Ausgeglichenheit.

Irish Dance: (River Dance)

eine Tanzform irischer Folklore. Fuß- und Beinarbeit mit Musik intensivieren Freude und Spaß an der Bewegung..

Karate:

Karate ist eine Kampfkunst, die weder in der Technik(Kata) noch in der Anwendung (Kumite) von Muskelkraft und harter Gewalt abhängt. Es ist Fähigkeit von weich zu hart (und hart zu weich) in kürzester Zeit(beim Kontakt) zu wechseln. Die Kraft der Karate ist abhängig von:

- der Weichheit (Elastizität) der Muskeln und Gelenke,
- der Koordination aller Muskeln und Gelenke zur Richtung der Energie in der richtigen Reihenfolge und zum richtigen Zeitpunkt.

Des weiteren werden auch einfache Anleitungen zur Selbstbehauptung – verteidigung durch Bewegungsabläufe mit einbezogen.

Prana Gymnastik:

... weckt die innere Energie. Sie entstammt aus Yoga, und Taijiquan.
Disbalancen werden gelöst. Eine Wohlfühlgymnastik für alle Altersstufen.

Pilates:

Pilates ist eine Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig vom Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert. Es wird sich nicht mit der Bearbeitung einzelner Muskelpartien begnügt, sondern vielmehr der Körper in seiner Ganzheit betrachtet. Die Übungen werden in kontrollierten und fließenden Bewegungen ausgeführt.

Qigong:

Hinter Qigong verbergen sich ursprünglich asiatische Entspannungs-, Gesundheits- und Atemübungen. Sie beinhalten leicht zu erlernende Übungen, die sich wiederholen. Beim Ausführen der Übungen wird Energie freigesetzt und innere Ruhe stellt sich ein.

Seniorobic:

Senioren altersgerechtes Ausdauertraining.
Bewegungsabläufe mit Musik im mäßigem Tempo

Step Aerobic – Kennerinnen:

mit Stepper:

Schrittvarianten, flottes Tempo steigern die Bewegungslust, Grundkenntnisse sind hier erforderlich. Herz- Kreislauftraining.

Tai Chi: Taijiquan

..ist eine 400 Jahre alte chinesische Faustkampftechnik. Um den Körper fit zu halten, Krankheiten vorzubeugen oder sie zu heilen, wurde dieser Sport mit vereinfachten Übungen ausgearbeitet. In China gehört Taijiquan als Volkssport in jeden Tag. Die hier einsteigenden Beispiele sollen den Einklang zwischen Bewegung, Körper Atmung und Geist deutlich machen.

Thai Do:

..intensive Bewegungsabläufe mit Musik und Power. Ursprünglich kommt Thai Do vom Kampfsport. Nun gehört es nach Weiterentwicklung zum Fitness- und Dancebereich.

Wirbelsäulengymnastik:

Funktionsgymnastik mit und ohne Geräte. Die Übungen bewirken die Kräftigung der Rücken-, Bauch-, Schulter- Nacken- und Beckenbodenmuskulatur und Dehnung, Lockerung und Entspannung.

Rudern:

auf der Weser

Erfahrungen sammeln: gemeinsam im Team, im Boot und mit der Technik

Beachvolleyball:

Kennenlernen einfacher Spieltechniken und deren Anwendung im Mannschaftsspiel mit Spaß

Badminton:

Einfaches Rückschlagspiel, Übungs- und Spielfolgen, fördert Koordination und Spielfreude