

## **10. Frauensporttag Hameln 14. August 2010**

### **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. Schwimmen und ausgleichende entspannende Übungen runden das Sportangebot ab.

#### **Badminton:**

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

#### **Beachvolleyball:**

Kennenlernen einfacher Spieltechniken und deren Anwendung im Mannschaftsspiel mit Spaß

#### **Becken-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.

#### **Capoeira Mix:**

Hocheffizientes Herz-Kreislauf-Training wird unter Anleitung in der Gruppe zu motivierender brasilianischer Musik, die aus der originalen Capoeira abgeleitet ist, durchgeführt.

Capoeira ist ca. vor 250 Jahren in Brasilien entstanden. Es ist eine Lebensphilosophie, eine Mischung aus Kampfkünsten, Tänzen, Ritualen, Instrumenten und Emotionen.

Es wird im Kreis getanzt.

**Dance Aerobic: (Showdance)**

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

**Drachenbootfahren:**

auf der Weser

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

**Entspannung:**

Eine Reise durch den Körper. Wohlfühlen und entspannen.

Entspannungstechniken und Beispiele werden praktiziert.

**Fitball-Trommeln:**

Trommeln "Golden Beats" ist eine einzigartige, lustige und aufregende Alternative zum traditionellen Fitnessprogramm für Ältere. Trommeln auf Pezzibällen mit Drum Sticks.

**Fitness an Geräten:**

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

**Gymnastik Flexibar:**

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.

**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.

**Kniefit:**

Wir *hören* ins Knie...-gezieltes Funktionstraining, ausgleichende Übungen, vielseitige Varianten und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund.

**Nordic Walking Vario:**

N.W. ein beliebtes Herz-Kreislauftraining mit Pulsfrequenzmessung. Varianten: vom gemächlichen Nordic Walking mit Steigerung zum Intervalltraining.

**Prana Yoga:**

... 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.

**Redondoballgymnastik:**

Vermittelt Körperwahrnehmung, Mobilisation, Balance, Stabilisation, Muskelkräftigung und Entspannung.

**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.

**Step Aerobic – Kennerinnen:**

mit Stepper:

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

**Step Tune:**

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

### **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.

### **Wirbelsäulengymnastik:**

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