

Frauensporttag 31. März 2019 in Harsefeld Workshop-Beschreibung & Hinweise

Welche Workshops erwarten Dich?

Workshops Block A

A1 Fit zu orientalischen Rhythmen / Level 1-2

Christiane Michel-Reese

Nach einer kurzen Einführung in die grundlegende Technik des orientalischen Tanzes steht ein kleines Workout für Fitness und Beweglichkeit im Vordergrund. Dabei werden einfache Schrittabfolgen mit Arm- und Hüftbewegungen zu moderner Popmusik aus der Türkei und Ägypten kombiniert.

A2 Latin Fusion & Salsa / Level 1-2

Elke Detmers

"Tanzen ist die beste Medizin" lautet der Titel eines neuen Bestsellers.

Es macht uns gesünder, klüger und glücklicher.

Wie Gesellschaftstänze auch ohne Tanzpartner funktionieren, kannst Du hier ausprobieren.

A3 3D-Rückengymnastik / Level 1-2 (findet barfuß statt)

Kathrin Almeida

Effektiver geht es nicht!

Im Flow sprechen wir mit funktionellen Übungen alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule an, denn ein effektives Training ist die beste Prävention!

A4 NeuroKinetik® / Level 2

Johanna Zuber

NeuroKinetik® ist ein Bewegungstraining mit motivierenden, herausfordernden Aufgaben, die unser Gehirn stimulieren neue Netzwerke zu bilden.

A5 Tabata / Level 2

Anja Umland

Tabata ist ein Intervalltraining das dich an deine Grenzen bringen kann. Pro Block gibt es eine Übung die 8 mal 20 Sec. durchgeführt wird mit jeweils 10 Sec. Pause. Danach folgt der nächste Block mit einer neuen Übung. Es wechseln sich oft Ausdauer- und Kräftigungsübungen ab. Du selbst entscheidest, in welchem Belastungsmodus du arbeiten möchtest. Die Nachbrennphase ist garantiert, genau wie der Fun Faktor.

Workshops Block B

B1 Orientalischer Tanz / Level 1-2

Christiane Michel-Reese

Du wolltest schon immer mal wissen wie "Bauchtanz" funktioniert? Von der richtigen, rückengerechten Haltung, den weichen Hüftbewegungen bis zu komplexen Armbewegungen: nacheinander und miteinander kombiniert. Hier gibt es die technischen Grundlagen und schöne Schritt-/Hüftkombinationen zur Antwort.

B2 Tango & Langsamer Walzer / Level 1-2

Elke Detmers

"Tanzen ist die beste Medizin" lautet der Titel eines neuen Bestsellers.

Es macht uns gesünder, klüger und glücklicher.

Wie Gesellschaftstänze auch ohne Tanzpartner funktionieren, kannst Du hier ausprobieren.

B3 Ich und meine Ernährung

Kathrin Almeida

Wir entdecken gemeinsam Superfoods und Trendernährungen wie z.B. LowCarb. inkl. Rezepte.

Ernähre ich mich richtig? Was ist richtig? Gibt es richtig oder falsch? Alles Wissenswerte erfährst Du hier.

B4 Atmen ist mehr als nur Luftholen / Level 1

Johanna Zuber

Durch verschiedene Atemformen und Übungen zu mehr Gelassenheit und Entspannung gelangen.

B5 Zumba / Level 2

Anja Umland

Zumba ist ein Tanzworkout. Wobei der Fokus eindeutig auf dem Spaß liegt. Lachen ist gesund. Die Choreos sind einfach und nach kurzer Zeit weißt Du, wo es lang geht. Latino und Pop bestimmen die Stunde. Let's have fun.

B6 Crosstraining / Level 2-3

Nadine Frey

Trainiert werden die großen Muskelgruppen, kombiniert mit Cardio- und Kraftübungen basierend auf athletischen und funktionellen Inhalten. Im Zirkel mit unterschiedlichen Zeitintervallen. Meistens ist das eigene Körpergewicht ausreichend, zudem kommen Trainingsgeräte wie Medizinball, Hanteln, Kasten, Springseil, Balance- und Sling-Trainer zum Einsatz.

Crosstraining ist ein schweißtreibendes und hochintensives Training, das höchst effizient die Kraft und Kondition trainiert und gleichzeitig Durchhaltevermögen sowie Willensstärke schult.

Geh für Dich, aber auch als Gemeinschaft an deine Grenzen!

Workshops Block C

C1 Step Aerobic / Level 2

Jana Zerdick-Dammert

Wenn Du Lust hast, zu passender Musik eine Choreographie am Step einzuüben, bist du bei hier genau richtig! Wir trainieren dabei sowohl Ausdauer als auch Koordination.

C2 Smovey Indoor / Level 1-2

Petra Tiedemann-Pfeifer

Die grünen smovey Vibrationsringe sind Sport-Tools aus Österreich, die unsere Tiefenmuskulatur stärken, den Stoffwechsel aktivieren und Verspannungen im Schulterbereich lösen. Die Handhabung ist einfach und der Effekt schnell zu spüren. Sie sind für verschiedene Trainingsformen, indoor/outdoor und für jedes Alter geeignet, die Schwungintensität kann den eigenen Bewegungswünschen angepasst werden. Beim Schwingen der grünen Ringe werden wohltuende Vibrationen erzeugt, die sich über die Handreflexzonen (TCM) auf den ganzen Körper übertragen. Im Ganzkörpertraining werden Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination verbessert.

C3 BBP meets Fatburner / Level 2-3

Kathrin Almeida

Verbrenne mit mir bis zu 750 kcal in Deinem Level. Maximaler Spaß = Maximaler Erfolg.

C4 Natur entspannt erleben / Level 1-2

Johanna Zuber

Bewegung an der frischen Luft mit der Vielfalt an Reizen die uns der Aufenthalt draußen bietet, um dem stressigen Alltag Paroli zu geben.

C5 Aquagymnastik / Level 2

Karin Payne

Durch den Auftrieb des Wassers (30 Grad warm), schonen wir unsere Gelenke. Bewegung wird angenehm und leichter, Muskeln werden aufgebaut, das Herz/Kreislaufsystem wird angekurbelt.

C6 Stretch & Relax / Level 1-2

Nadine Frey

Stretching ist ein idealer Ausgleich bei physischer wie psychischer Belastung. Es lockert Verspannungen und hilft Dir Deinen Bewegungsapparat wieder ins Gleichgewicht zu bringen und Deine innere Balance zu finden. Auch die Blutzirkulation wird verbessert wodurch du dich anschließend vital und ausgeglichen fühlst.

Die Übungen beinhalten verschiedene Muskeldehn- und Entspannungstechniken. Zwischen den Stretchingübungen finden sich teilweise Yoga- und Pilateselemente wieder, die mit der richtigen Atemtechnik, Körper und Geist in Einklang bringen. Am Ende der Stunde lädt eine intensive Entspannung zum Relaxen ein.

C7 Feldenkrais / Level 1-2

Xenia Stefan

Feldenkrais - eine wiederentdeckte Bewegungsform. Wenn Du weißt, was Du tust, kannst Du tun was Du willst.

Workshops Block D

D1 PYM-Pimp your muscles / Level 1

Jana Zerdick-Dammert

Du entscheidest pro Muskelgruppe, mit wieviel Gewichten an der Langhantel du trainierst. Wir kräftigen, bauen auf oder erhalten dabei Deine Muskulatur!

D2 Smovey Outdoor / Level 1-2

Petra Tiedemann-Pfeifer

Die grünen smovey Vibrationsringe sind Sport-Tools aus Österreich, die unsere Tiefenmuskulatur stärken, den Stoffwechsel aktivieren und Verspannungen im Schulterbereich lösen. Die Handhabung ist einfach und der Effekt schnell zu spüren. Sie sind für verschiedene Trainingsformen, indoor/outdoor und für jedes Alter geeignet, die Schwungintensität kann den eigenen Bewegungswünschen angepasst werden. Beim Schwingen der grünen Ringe werden wohltuende Vibrationen erzeugt, die sich über die Handreflexzonen (TCM) auf den ganzen Körper übertragen. Im Ganzkörpertraining werden Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination verbessert.

D3 Superfood und andere Ernährungswege

Kathrin Almeida

Wir entdecken gemeinsam Superfoods und Trendernährungen wie z.B. LowCarb. Inkl. Rezepten.

D4 propriozeptorisches Training zur Sturzprophylaxe / Level 1-2

Johanna Zuber

Propriozeptorisches Training beinhaltet dreidimensionale Übungsformen in alle Bewegungsrichtungen und das Zusammenspiel aller Strukturen.

D5 Aquagymnastik / Level 2

Karin Payne

Durch den Auftrieb des Wassers (30 Grad warm), schonen wir unsere Gelenke. Bewegung wird angenehm und leichter, Muskeln werden aufgebaut, das Herz/Kreislaufsystem wird angekurbelt!!

D6 Faszio® / Level 1-2

Nadine Frey

Faszio® setzt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in Bewegung um: Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale Training gibt Impulse, fordert den ganzen Körper, alle Sinne, verlässt die eigene Komfortzone und orientiert sich an den Anforderungen eines gesunden Alltags. Das Bewegungskonzept arbeitet nach sieben Strategien, die geschmeidig und beweglich machen sowie Schnellkraft und Stabilität geben. Faszio® ist ein modernes ganzheitliches Faszientraining für funktionale Leistungskraft und pure Lebensfreude!

Wo finden die Workshops in Harsefeld statt?

Anmeldung: ab 8:30h; Turnhalle Selma-Lagerlöf-Oberschule, Jahnstraße

Turnhalle Meybohmstraße: A1, B1, C1, D1

Zweifach-Turnhalle Große Gartenstraße: A2, B2, C2

Dreifach-Turnhalle Selma-Lagerlöf-Oberschule, Jahnstraße: A5, B5, C6, D6, C7

Dreifach-Turnhalle Aue Geest Gymnasium: A3, B3, C3, D3, A4, B4, D4

Therapiebad im Ärztehaus: C5, D5 > zusätzlich **Schwimmkleidung** mitbringen

Outdoorangebote: Treffpunkt Turnhalle Selma-Lagerlöf-Oberschule, Jahnstraße: B6, C4, D2 > zusätzlich **Sportschuhe für draußen und wetterangepasste Sportkleidung** mitbringen. Bei sehr schlechtem Wetter finden diese Angebote ebenfalls in der Halle statt.

Der **Kurs A3** findet barfuß statt.

Parkmöglichkeiten / Adressen Hallen

Turnhalle Meybohmstraße (gegenüber der Rosenborn-Grundschule): Parkplätze befinden sich direkt vor der Turnhalle.

Turnhalle Große Gartenstraße: Parkmöglichkeiten in der Buskehre bzw. an der Straße oder man parkt bei der TH Meybhmstr. und überquert den Schulhof zur TH Gr. Gartenstr.; von der TH Meybohmstr. aus nach rechts gehen.

Turnhalle Selma-Lagerlöf-Oberschule, Jahnstr.: Parkplätze bei der Selma-Lagerlöf-Oberschule ausreichend vorhanden.

Sporthalle Aue Geest Gymnasium, Brakenweg 2: Parkplätze vor der Sporthalle ausreichend vorhanden.

Therapiebad, Rehasport e.V., Buxtehuder Str. 31: Parkplätze beim Ärztehaus, KSK und Lidl vorhanden.