

Kursbeschreibung

(Reihenfolge des Programms)



Morning Yoga mit Nadja (Nadjas Yogastube)

Mit ganzheitlichen, sanften Yogaübungen, die den Körper aufwärmen, sanft fordern und den Geist zur Ruhe bringen, starten wir in den Tag. In dieser sanften Yogastunde lernst Du verschiedene Elemente wie Atemübungen, Sonnengruß etc. des Yoga kennen.

Body Burner mit Petra

Der Name ist Programm. Heute brennt dein Körper bzw. deine Muskeln. Es ist ein kräftigendes, intensives Ganzkörper-Workout bei dem durch Hanteln / Pilates-Ball (vor Ort zum leihen) Reize gegeben, die Muskeln aufgebaut und dein Körper geformt wird. Bauchmuskelübungen für einen flachen Bauch sind ebenso dabei wie Übungen für einen knackigen Po. Versprochen Du wirst Deine Muskeln brennen spüren J und ein richtig gutes Gefühl haben.

Gesundes Bewegen mit Bettina (Kampfkunst-Schule Karlskron)

Bewegen ist gut. Gesundes Bewegen noch besser. In dieser Stunde wird der Körper trainiert und dabei auf korrekte Ausführung geachtet bzw. die Achtsamkeit dafür geschult, um Gelenke zu schonen und die richtigen Muskeln zu trainieren. Das Ziel des Trainings ist kraftvoll, beweglich, gesund zu bleiben / zu werden.

TaeBo / Boxaerobic mit Johannes (Wolf Samurai)

Angelehnt an Billy Blanks, dem Erfinder von TaeBo, werden Boxelemente zu einer schweißtreibenden Kombination, bei der nicht nur Koordination sondern auch Kraft und Ausdauer trainiert werden. Ein perfekter Kurs um Dich auszupeinern.

Gesunder Rücken mit Christoph

Die „Zipperlein“ am Rücken kennen viele. Ob Skoliose, Überlastung, zu wenig Bewegung - ganz unabhängig vom Alter kann es plötzlich jeden zwicken. Um dem gezielt entgegenzuwirken bzw. die Gesundheit zu verbessern werden in dieser Stunde gezielt Kraft, Koordination, Stabilisation trainiert. Vorhandene Wehwehchen (wie z.B. an Hüfte, Knie, Schulter) werden dabei berücksichtigt. Beim Training setzen wir Therabänder (bitte ein eigenes mitbringen), Hanteln, Flexibar, Gymnastikball

Kursbeschreibung

(Reihenfolge des Programms)



oder Balancekreisel ein. Die Stunde wird mit einem gesunden Stretching beendet.

Jazz-Tanz mit Veronika

Du hast Lust, Dich auf Musik zu bewegen? Eine kleine Choreographie einzustudieren und das Leben zu tanzen? Dann bist Du hier genau richtig. Was Du dafür mitbringen solltest? Nur die pure Freude am Tanz!

Qigong mit Emma Lefmann

Qigong ist eine alte chinesische Methode von Bewegungsübungen und zählt neben Akupunktur, Massage und guter Ernährung zu einer Säule der traditionellen chinesischen Medizin.

Mit Qigong kann man aktiv etwas für die Gesundheit tun. Die Übungen dienen nicht nur zur Entspannung, sondern auch zur Regeneration der Lebenskraft.

Im Kurs werden durch weiche und doch kraftvolle Bewegungen die Beweglichkeit der Gelenke erhöht, der Muskelaufbau unterstützt und das Wohlbefinden gesteigert. Zusätzlich wird der Blut, Lymph- und Energiefluss angeregt und Kreislauferkrankungen können positiv beeinflusst und das Immunsystem verbessert werden. Durch die ruhigen Bewegungen kann Stress abgebaut und Einschlafprobleme können weniger werden.

Stundeninhalt: Nach einer kurzen Einführung und dem Aufwärmen folgen die acht Übungen aus den Drachenbrokaten.

Zumba mit Lena

Mit Spaß und Power wird die Sportstunde zur Party. Ob Zumba Neuling oder eingefleischter Fan. Feiere die Zumba-Party! Eine Stunde Gelassenheit, gute Musik, Freude, Spaß und Power.

Wir, das gesamte Trainerteam des 2. Karlskroner Ladies-Days, freuen uns riesig auf diesen gemeinsamen Tag mit Euch.

Ladies – we've got the power! Es wird der Wahnsinn!!!!