

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.

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Teilnehmerinnen begrenzt.

Spazieren, laufen, rennen – aber richtig mit Bettina Schredl (Kampfkunst-Schule Karlskron)

Heute erwartet Euch eine Übungseinheit mit theoretischen und praktischen Inhalten:

- Wie funktionieren meine Beine?
- Welche Muskulatur brauche ich zum Laufen?
- Wie beuge ich Schäden und Schmerzen vor?
- Wie mache ich es richtig?
- Praktische Übungen zur Kräftigung, Koordination und Wahrnehmungsschulung -> Was genau macht mein Körper eigentlich, wenn ich laufe?

Bei schönem Wetter laufen wir draußen. Bitte nehmt entsprechende Schuhe mit und denkt ggf. an Sonnencreme / Kopfbedeckung.

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

Kickboxen mit Johannes (Wolfsamurai)

Kickboxen ist eine moderne Kampfsportart, bei der Techniken aus dem Boxen, von Karate und auch vom Thaiboxen vereint werden. Mit dem richtigen Trainer wirst Du überrascht sein, wie viele positive Effekte es auf Deinen Alltag haben kann, wenn Du regelmäßig Kickboxen betreibst.

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Teilnehmerinnen begrenzt.

Kursbeschreibung

(Reihenfolge des Programms)



Selbstbewusst und Sicher mit Bettina Schredl (Kampfkunst-Schule Karlskron)

Stärke dein Selbstbewusstsein und lerne dich zu behaupten!

Lerne effektive Selbstverteidigungstechniken kennen - von der Theorie bis hin zur praktischen Anwendung. Inhalte:

- Erlernen bestimmter Grundtechniken
- Anwendung am Schlagpolster
- Praxistraining bei Partnerübungen

Für Anfänger aller Altersgruppen. Es sind keinerlei Grundkenntnisse im Kampfsportbereich erforderlich.

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Teilnehmerinnen begrenzt.

Mobility mit Magdalena

Mein Name ist Magdalena Wavrouschek, ich gebe seit vielen Jahren „Bauch-Beine Po“ bzw. „Funktionales Training“ im Sportverein Karlskron. Ich liebe es, meine Teilnehmerinnen zu motivieren und auch mal an die sportliche Leistungsgrenze zu bringen. Durch mein Wissen als Physiotherapeutin kann ich auf meine Teilnehmerinnen bei Problemen individuell eingehen. Heute habe ich das Vergnügen, mit Euch eine Mobilität- und Flexibilität-Einheit zu machen. Wir werden mit sanften Dehnungen und dynamischen Gelenkbewegungen wieder mehr Bewegung aus Euren Gelenken rausholen. Ihr dürft Euch auf eine sanfte, aber intensive Stunde freuen.

Workshop „Leben im Gleichgewicht“ mit Patrizia Lindner

Im Alltag begegnen uns immer wieder Situationen, die uns stressen, im Nachhinein beschäftigen oder unzufrieden machen. Unsere Entscheidungen für unser Handeln in diesen Situationen treffen wir zu 80 Prozent aus dem Unterbewussten. Dabei spielen Gewohnheiten und Blockaden eine große Rolle. Blockaden führen dazu, dass wir alternative, evtl. bessere Entscheidungen vermeiden, weil die jeweilige Situation in uns aufgrund alter Erfahrungen Stress auslöst und wir dann nicht bewusst handeln können.

Durch die Körperübungen der Evolutionspädagogik werden Blockaden gelöst und alle Gehirnbereiche wieder vernetzt und aktiviert. Dann können wir in der jeweiligen Situation alle unsere Kompetenzen nutzen und damit in allen Lebenssituationen bewusst und stimmig handeln. Im Workshop werden die wichtigsten Übungen der Evolutionspädagogik gezeigt. Damit ist es möglich, sich im Alltag immer wieder selbst ins Gleichgewicht zu bringen.

Kursbeschreibung

(Reihenfolge des Programms)



Sporty Drums mit Petra und Peter

Bei dieser Stunde trommeln wir auf Pezzi-Bällen und erzielen dabei mehrere Effekte:

- Training des Herz-Kreislauf-System (versprochen: Du kommst ins Schwitzen)
- Verbesserung der Koordination
- Synchronisieren beide Gehirnhälften
- Stärken unser Immunsystem
- und haben dabei noch Spaß.

Die Stunde ist für jedes Niveau geeignet.

Zumba – Get the Party started! 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 3. Karlsbronner LadiesDays, freuen uns riesig auf diesen gemeinsamen Tag mit Euch.

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