

# Kursbeschreibung

(Reihenfolge des Programms)



## Kurse nach Intensität:

	 <b>Gesundheit</b>	 <b>Tanz / Musik</b>	 <b>Power</b>
10.00 Uhr	<b>Yoga + Nordic Walking</b>	<b>Tanzfitness</b>	
11.00 Uhr	<b>Gesunder Rücken</b>	<b>Lady Styling</b>	<b>Box Aerobic</b>
13.30 Uhr	<b>Beckenboden</b>	<b>Drums</b>	<b>Boot Camp</b>
14.30 Uhr	<b>Mobilität</b>	<b>Line Dance</b>	<b>Bauch Plus</b>

# Kursbeschreibung

(Reihenfolge des Programms)



## 10 Uhr - Kurse

### **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.**

### **Tanzfitness mit Linda**

Kombiniert Tanz und Fitness – nur dass kein Partner gebraucht wird ☺

Grundschritte und einfache Kombinationen aus allen gängigen Lateinamerikanischen und Standard Tänzen sorgen für Abwechslung und vor allem dafür, Dich mit Spaß und viel Power zum Schwitzen zu bringen.



### **Nordic Walking – Einführung für Anfängerinnen mit Sabine**

Nordic Walking ist mehr als Gehen mit Stöcken! In diesem Kurs wird der richtige Bewegungsablauf vermittelt und wie die Stöcke richtig eingesetzt werden. Gerne dürfen auch Nordic Walker dazukommen, die bereits gehen, aber sich nicht sicher sind, ob die Technik stimmt. Stöcke können bei Bedarf gestellt werden. Bitte bei der Anmeldung vermerken. Der Kurs findet in der Turnhalle statt. Bitte entsprechende „Stöpsel“ für die Stöcke mitnehmen.

# Kursbeschreibung

(Reihenfolge des Programms)



## 11 Uhr - Kurse

### **Box Aerobic mit Petra**

Du liebst es volle Power zu geben und ordentlich ins Schwitzen zu kommen? Dann ist dieser Kurs genau der Richtige. Zu heißen Beats werden Grundtechniken des Boxens und Kickboxens zu einem schweißtreibenden Training kombiniert. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich nur die Bereitschaft zum schwitzen ☺

### **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.



### **Lady Styling mit Jelena**

Für alle Ladies, die sich gerne körperbetont zu Latein Beats bewegen wollen. Bodymoves, kleine Choreos, Armstyling und mehr...

Probiere es aus und entdecke eine neue Seite an Dir. Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse, lediglich ein bisschen Neugierde und gerne auch ein paar Tanzschuhe mit etwas Absatz. Doch auch das ist kein Muss, sondern lediglich ein Kann.

**Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Teilnehmerinnen begrenzt.**

# Kursbeschreibung

(Reihenfolge des Programms)



## 13.30 Uhr - Kurse

### Boot Camp mit Petra (SV Karlskron)

Eine Kombination aus Intervall- und Zirkeltraining, bei dem Du gehörig ins Schwitzen gerätst und den ganzen Körper trainierst. HIIT Intervall-Training erhöht nachweislich die Fettverbrennung, kurbelt den Stoffwechsel an und hat einen starken Nachbrenneffekt. Neben **Ausdauer** geht es auch um **Kraft** und **Muskelaufbau**. Denn ab dem 30. Lebensjahr beginnt der Körper 1% Muskelmasse abzubauen. Wirke dem entgegen, baue Muskeln auf, die auch gleichzeitig mehr **Kalorien** verbrennen und Dich langfristig beim Erreichen Deiner **Gewichtsziele unterstützen**.

### Beckenboden mit Ina (Physiosonne)

Wo war nochmal der Beckenboden und wie kann man ihn trainieren? Die Beantwortung dieser Frage, aber vor allem die praktische Anleitung zur Stärkung der Muskulatur, sind Inhalt dieser Stunde. Damit auch auch morgen noch kraftvoll „nießen“ können.....

### Drums Alive mit Peter (SV Karlskron)

Bei dieser Stunde trommelst Du auf Pezzi-Bällen und machst ganz nebenbei auch ein Fitness-Workout zu leicht zu erlernenden Choreographien. Je nach Intensität kommst du ins Schwitzen und vergisst den Alltag. Der Beat, das Trommeln, die Bewegung. Es lässt deine Mundwinkel nach oben wandern. und ganz nebenbei trainierst du dein Herz-Kreislaufsystem, verbessert deine Konzentration und Koordination. Sozusagen Gesundheitstraining, das Spaß macht. Egal ob jung oder alt, trainiert oder eher weniger.... Es ist für jeden geeignet. Fell the Thym! Fell the Beat!

**Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Teilnehmerinnen begrenzt.**

# Kursbeschreibung

(Reihenfolge des Programms)



## 14.30 Uhr - Kurse

### **Bauch Plus mit Magdalena (Physiotherapeutin und SV Karlskron)**

In dieser Stunde trainieren wir nicht nur die Bauchmuskeln sondern gezielt die gesamten Core-Muskeln. Also alles für eine starke Mitte. Schmale Taille, flacher Bauch, stabile Mitte und der nächste Sommer kann kommen!

### **Mobilität mit Bettina (Physiotherapeutin und Kampfkunstschule Karlskron)**

Bei dieser Stunde geht es darum, Eure Mobilität und Flexibilität zu steigern. Dabei werden wir mit sanften Dehnungen und dynamischen Gelenksbewegungen wieder mehr Bewegung aus Euren Gelenken rausholen. Selbstverständlich gehe ich hier auf Eure individuellen körperlichen Besonderheiten ggf. Einschränkungen ein. Ihr dürft Euch auf eine sanfte, aber intensive Stunde freuen.

### **LineDance (Anfänger) mit Edith (SV Karlskron)**

Linedance ist Tanzen ohne Partner in der „Line“, also in Reihen neben-, vor- und hintereinander. Es werden leichte Choreographien erlernt, die als Gruppe synchron getanzt werden. Linedance trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und die Ausdauer und fördert die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn. Beim Linedance findet man Spaß und Geselligkeit in der Gruppe – und mit etwas Rhythmusgefühl bereits ab der ersten Stunde Erfolgserlebnisse!

**Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Teilnehmerinnen begrenzt.**

**Wir, das gesamte Trainerteam des 5. Karlskroner LadiesDays, freuen uns riesig auf diesen gemeinsamen Tag mit Euch.**

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