

## Erklärungen zu den Workshops zum Frauentag am 9.10.2021

**Lust auf Salsa:** Du möchtest in die Welt der lateinamerikanischen Rhythmen eintauchen und sie auch körperlich erleben, dann bist Du genau richtig in diesem Workshop. Die Salsa ist ein sehr energiegeladener und rhythmischer Tanz und ist einer der beliebtesten Lateintänze.

**Sturzprophylaxe:** Dies beinhaltet Übungen, um Stürzen vorzubeugen. Dabei werden zuständige Muskelgruppen gekräftigt und Reflexe geschult.

**Zumba® ohne Vorkenntnisse:** Das ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout. Es setzt sich zusammen aus lateinamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzbewegungen, erzeugt bessere Kondition, erhöht motorische Beweglichkeit, sowie ein gestärktes Herzkreislaufsystem und eine dadurch erhöhte Belastbarkeit.

**Zumba® Toning:** Mit Hanteln ist es eine perfekte Möglichkeit den Körper auf natürliche Weise zu trainieren und dabei auch noch Spaß zu haben! Es verbessert das Rhythmusgefühl und strafft die Körperzonen, wie Arme, Bauchmuskulatur, Gesäß und Oberschenkel.

**Zumba® Step:** Dieser Workshop bringt kraftvolles Training in den Unterkörper. Es strafft und stärkt die Gesäßmuskulatur und die Beine mit einer der Schwerkraft trotztenden Mischung aus Zumba Choreo und Step Aerobic. Zusätzlich stärkt es den Kreislauf.

**Redondoball Plus:** Hier erwartet Euch ein intensives Bauch-, Beine-, Po-Training und eine Kräftigung des gesamten Körpers. Die besondere Größe des Balls ist einerseits eine Herausforderung, andererseits hilft es rückschonend und stabilisierend zu trainieren. Lasst Euch ein auf ein Ganzkörpertraining mit dem etwas anderen Ball.

**Kettlebell:** Dabei erfahren Frauen mit einer guten Grundfitness eine Einführung in das Kettlebell Training. Kettlebell Übungen sind ein großartiges Ganzkörpertraining. Sie kräftigen die Muskulatur, formen einen athletischen Körper, verbessern die Kraftausdauer und die Schnellkraft. So ganz nebenbei verbessert das Workout mit der Kugelhantel auch die koordinativen Fähigkeiten und die Körperwahrnehmung. Das Training aktiviert in kurzer Zeit viele Muskelgruppen und bringt Dich so richtig ins Schwitzen.

**Faszienstretch mit Tennisbällen:** Faszientraining ist mehr als nur das Bewegen auf einer Rolle. Lasst Euch überraschen von einer schönen mobilisierenden und entspannten Stunde. Wir kommen schwingvoll in Bewegung und lassen dann den aktiven Teil mit einer Tennisballmassage ausklingen.

**Faszien Movement:** Faszien sind das Wunderwerk des Körpers. Wie trainiere, bewege und entspanne ich meine Faszien? Ein Workshop in Theorie und Praxis für Jung und Alt.

**Bodega Moves:** Body-Workout meets Yoga, ist der perfekte Mix aus Power Yoga und Funktional Fitness. Der Körper wird gekräftigt und der Geist wird gestärkt, Schweiß und Muskelkater garantiert. Bauch, Beine, Po mal anders sowohl für erfahrene Yogis als auch für Anfänger geeignet!

**Düfte und Yoga:** Ist ein Workshop rund um ätherische Öle und ihre Wirkung auf unser (Unter) Bewusstsein. Erkenne bei einer entspannten Yogastunde den Mehrwert von ätherischen Ölen.

**Selbstverteidigung:** Die Referentin verspricht eine informative Stunde rund um die Selbstverteidigung ohne Matten und ohne auf jemanden „einzuprügeln“.

**Pratzentraining:** Dies befasst sich mit der Wicklung der Bandage, um anschließende Pratzenübungen durchzuführen. Mit den erlernten Übungen machst Du dann ein „tolles“ Zirkeltraining.

**KoNaSchu:** Hier dreht sich alles um Kopf, Nacken, Schulter und wie Du nach einem anstrengenden Alltag entspannt in den Feierabend kommst.

**T-Bo:** Ist ein Kraftausdauertraining mit Elementen aus dem Kickboxen. Kicks und Punsches werden erlernt und im Anschluss zu leichten Kombinationen zusammengefügt.

Gemixt wird das Workout mit einem Muskelaufbautraining, welches in Intervallen eingebaut wird.

**Hula Hoop:** Ein runder Trendsport! Gezeigt wird, wie man richtig „hullert“ und was man sonst noch alles mit dem Reifen machen kann. Mit Spaß und guter Musik lässt Du nicht nur die Hüften kreisen.

**QiGong:** 5-Organ-QiGong (Lunge, Leber, Niere, Herz und Milz). Die Übungen des Workshops wirken besonders positiv auf die Wirkung der Organe und ihrer Partner Dickdarm, Blase, Gallenblase, Dünndarm und Magen. Beim Üben wird über die Verbindung der Leitbahnen aktivierend und harmonisierend auf den gesamten Organismus eingewirkt und somit werden auch die Selbstheilungskräfte unterstützt.

**Starke Mitte mit Pilates:** Pilates ist ein sehr wirkungsvolles Ganzkörpertraining, welches besonders die tiefliegende Muskulatur der Körpermitte (Beckenboden, Bauch, Rücken) trainiert. Es sorgt für eine gute Körperhaltung, einen straffen Bauch und einen starken Rücken. Das Training schließt Kraftübung, Stretching und eine bewusste Atmung ein und ist für jedermann geeignet.

**Pilates mit dem Redondball:** Der Miniball bietet zahlreiche Möglichkeiten Muskelgruppen intensiver anzusteuern. Darüber hinaus ermöglicht er ein Stabilitäts- und Gleichgewichtstraining, welches verstärkt die tiefe Rumpfmuskulatur anspricht.