

FRAUENSPORTTAG 18. Januar 2025

Erläuterungen zu einzelnen Workshops

Maïke Blessin

- **Bodega Moves / Power Yoga meets functional Fitness:** Bodega moves verbindet Bodyshaping mit Yoga. Es bietet dadurch eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Mit diesem Übungs-Programm kannst du deinen Körper gezielt formen, von innen heraus stärken und fit halten.
- **Yoga auf dem Stuhl:** Stuhlyoga zeigt einen sanften Weg Gesundheit und Wohlbefinden zu verbinden. Egal ob Anfängerin oder Fortgeschrittene, die differenzierte Übungsauswahl holt jede Teilnehmerin ab und belohnt mit verbesserter Beweglichkeit und Koordination, als auch mehr Kraft und Konzentrationsfähigkeit

Petra Heck

- **Funny Sunny Moves:** Einfache Bewegungsentwicklung und -gestaltung mit Musik, Kurzchoreos
- **Let's slide:** Intensives Workout mit Slidepads
- **Pilates Flow:** Einzelne Pilatesübungen werden geübt und miteinander kombiniert zur kleinen und großen Pilatesfolge

Stephanie Scholz

- **Tabata:** Kommt mit mir ins Schwitzen mit Spaß und Ausdauer Training im Intervall. Tabata gehört zu den HIIT-Trainings und wird mit einer Belastung von 20/10 Sekunden ausgeführt.
An Einfachheit und Spaß bei guter Musik kaum zu übertreffen.
- **Entspannung:** Entspannung und Achtsamkeit sind Dinge, die in unserem Alltag oft viel zu kurz kommen, da wir immer erreichbar sind und unter "Strom" stehen. Taucht mit mir in eine Entspannungseinheit ein und nimm die Ruhe und Ideen in deinen Alltag mit, egal ob für dich selbst oder deine Sportgruppen. KISSEN; DECKE UND WARME SOCKEN MITBRINGEN!
- **Brettspiele in der Halle:** Hier möchte ich euch gern einen anderen Blickwinkel auf Spielmöglichkeiten für alle Altersgruppen geben. Die Klassiker in der Halle ausgeführt, für Klein bis Alt. Lasst euch überraschen und inspirieren.

Berit Dannenberg

- **Mix & Max:** In dem Workshop werden wir zur Erwärmung Elemente und kurze Abfolgen aus dem T-Bo üben und anwenden. Im Anschluss an diese Sequenz findet ein Part eines Intervalltrainings statt und im dritten Teil der Einheit werden wir unsere Körpermitte stabilisieren. Also ein guter Mix aus Kraft, Ausdauer und Gleichgewichtsschulung.
- **Spüre Dich:** Zum Abschluss geht es um deine Muskulatur, Bänder und Sehnen. Von Fuß bis Kopf wird lange gedehnt und in sich reingespürt. Genau der richtige Abschluss für einen aktiven Tag. KISSEN, DECKE UND WARME SOCKEN MITBRINGEN!

Diana Loose + Beatrix Schäfer

- **Klettern:** Mal ganz hoch hinaus? Warum nicht.... in diesem Kurs könnt ihr Höhenluft schnuppern und dabei über euch hinauswachsen. Keine Sorge: Alles kann – nichts muss!
- **Teamspiele:** Hier bekommt ihr tolle Anregungen für Kennenlern-, Vertrauens- und Kooperationsspiele zur Teambildung, die in jeder Gruppe umsetzbar sind.

Dr. Wiebke Höing

- **Slow Jogging:** Ob jung oder alt, jede(r) kann laufen! Beim Slow Jogging findest du mit einem Lächeln auf den Lippen dein ganz eigenes Wohlfühltempo, das zugleich den Körper fit hält und dem Geist guttut. In wenigen Schritten zeige ich dir, worauf es bei dem Lauftrend aus Japan ankommt.
- **Vortrag Kinesiologisches Taping:** Jeder kennt sie: bunte Klebestreifen, die auf die Haut aufgetragen werden und mittlerweile nicht mehr nur Sportler verzieren. Das kinesiologische Tape wurde bereits in den 70er Jahren von dem Japaner Kenzo Kase entwickelt. Ich zeige dir die Anwendung bei häufigen (Sport-)Verletzungen.

Mandy Herzberg

- **Selbstverteidigung:** ICH WILL DAS NICHT!!! Trainiere, wie du verhindern kannst, dass dich jemand an deiner Kleidung oder deinem Körper festhält bzw. wie du dich daraus befreien kannst. Zur Abwehr erlernst du verschiedene Schlagtechniken.

Julia Pollmeier

- **AMRAP:** "As Many Rounds As Possible"- getreu dem Motto werden wir so viele Runden und Wiederholungen wie möglich absolvieren. AMRAP ist auch eine Form des Intervalltrainings. Egal ob mit Kleingeräten oder ohne- der Schweiß läuft! Nicht nur das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und gestärkt, auch die Kraftausdauer. In kürzester Zeit kann hier alles gegeben werden.
- **Teambuilding durch Fitness:** Wir fördern die Gruppendynamik durch kleine sportliche Fitnessseinheiten. Ob durch Spiele, Challenges oder ähnliches: Wir unterstützen uns gegenseitig, fördern die Kommunikation, vertiefen unser Vertrauen und haben vor allem viel Spaß!