



# Programmbeschreibung Women 's Day 2025



## Workout mit Step

Das Workout mit den drei K's! - Kondition, Kraft und Koordination stehen bei diesem Training mit dem Stepper auf dem Programm. Für jeden geeignet, der sich gerne einmal auspowern möchte!

---

## Bewegte Faszien

Faszien beteiligen sich an allen Bewegungen des Körpers, sie reagieren sensibel und differenziert auf unterschiedliche Reize, und sie reagieren, wenn durch Inaktivität die Reize ausbleiben.

Ausreichend Bewegung – je vielseitiger umso besser – wirkt wie eine innere Massage.

- Druckreize fördern die Flüssigkeitsproduktion und damit die Verschiebbarkeit der einzelnen Faszien-schichten.
- Zug- und Dehnübungen aktivieren die Produktion der Kollagenfasern und machen Faszien strapazierfähig.
- Dynamische Bewegungen erhalten die Eigenspannung der Faszien und speichern ihre elastische Energie.

Lasst euch überraschen!

---

## Pilates mit Geräten

Pilates bietet eine unglaubliche Vielfalt an Übungen und Variationen von der Anfängerin bis zum Profi. Es wirkt Arthrose und Bandscheibenvorfällen entgegen. Der Einsatz von verschiedenen Geräten kann das Training in vielfältiger Weise unterstützen.

---

## LIIT

LIIT (Low Intensity Interval Training) kombiniert sanfte Intervalle mit kurzen Erholungsphasen, um die Ausdauer zu steigern und den Körper zu kräftigen.

---

## Vortrag: Abnehmen mit Köpfchen

Sind Kohlenhydrate wirklich unser Problem?

## Yoga

Yoga ist eine ganzheitliche Praxis, die Körper, Geist und Atmung miteinander verbindet. In dieser Stunde werden sanfte Dehnungen, kräftigende Übungen und bewusste Atmung genutzt, um zur inneren Ruhe zu finden. Eine Auszeit vom Alltag hilft, Flexibilität und Achtsamkeit zu steigern.

---

## Line Dance

Line Dance wird in Reihen und Linien getanzt. Traditionell wird auf Country Musik getanzt, aber immer häufiger auch auf aktuelle Popsongs oder Rock-`n-Roll Oldies.

---

## Wellenetics floorwork

Ein übungsfreundlicher Mix aus verschiedenen Gymnastikrichtungen für jede Altersgruppe und jeden Übungslevel.

Wellenetics kräftigt die Muskulatur, stärkt den Rücken, verbessert die Atmung und aktiviert die Gelenke. Ruhige Musik inspiriert die Teilnehmer bei ihrem Bodyworkout. (überwiegend auf der Matte)

---

## Drums alive

Drum`s alive ist ein ganzheitliches Workout für Körper, Geist u. Seele. Bei diesem sensomotorisch einzigartigen Trommelprogramm wird mit Drum Sticks, Sitzbällen und Musik gearbeitet.

---

## Qigong - 8 Brokaten

Die 8 Brokaten sind die wohl bekannteste Qigong Form. Es sind die "8 wertvollen Übungen", die der Gesundheit dienen.

---

## Fit and relax Rückentraining

Bei diesem entspannten Rückentraining liegt der Fokus auf dem Dehnen, Mobilisieren und Kräftigen der Rücken- und Rumpfmuskulatur.

---

## Zumba

Leicht nachvollziehbare Schritte und Schrittkombinationen zu mitreisender Musik prägen das moderne dynamische, schweißtreibende Fitnessprogramm. Spaß und gute Laune beim Abtanzen sind vorprogrammiert und ganz nebenbei werden Koordination, Beweglichkeit und Herzkreislauf trainiert.