

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.

Barre mit Petra

Diese Stunde vereint Elemente aus Ballett, Pilates und funktionellen Training zu einem anspruchsvollen und hocheffektiven Workout. Barre stärkt die Muskeln und strafft den Körper. Der Stoffwechsel wird angeregt und somit die Fettverbrennung angekurbelt. Auch die Gleichgewichtsfähigkeit und die generelle Körperhaltung verbessert sich.

WICHTIG: Du musst hierfür keine Ballerina sein. Die Stunde ist für jedes Niveau geeignet, denn die Übungen lassen sich in ihrer Intensität variieren.

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.

Step & Dance Aerobic mit Veronika

Du hast Lust, dich auf Musik zu bewegen? Dann bist du bei Step & Dance Aerobic genau richtig! Hier trainieren wir nicht nur Ausdauer und Koordination, sondern kurbeln auch ordentlich die Fettverbrennung an. Ihr lernt während der Stunde eine einfache Step-Choreo zu mitreißender Musik mit anständigen Beats. So bringen wir unser Herz-Kreislauf-System auf Trab und kommen ordentlich ins Schwitzen. Schaut vorbei und probiert es aus!

Kursbeschreibung

(Reihenfolge des Programms)



Drums Alive mit Peter

Bei dieser Stunde trommeln wir auf Pezi-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.

Mobility mit Magdalena

Bei dieser Stunde geht es darum, Eure Mobilität und Flexibilität zu steigern. Dabei werden wir mit sanften Dehnungen und dynamischen Gelenkbewegungen 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.

Karate mit Bettina Schredl (Kampfkunst-Schule Karlskron)

Zu Beginn der Stunde werden wir lernen, was genau Karate eigentlich bedeutet, wo es herkommt und was es mit der Stilrichtung und dem komplizierten Namen „Kyokushin“ auf sich hat. Nach einem kurzen kampsportspezifischen Warm-Up werdet ihr die wichtigsten Grundtechniken mit Armen und Beinen kennenlernen und durch verschiedene Übungs- und Anwendungsvarianten vertiefen. Ich freue mich auf eine tolle Übungsstunde mit Euch!

ZUMBA® – Get the Party started! mit Denise

Mit ZUMBA® fitness wird die Sportstunde zur Party. Der Mix aus lateinamerikanischer sowie internationaler Musik und Tanzstilen ergibt ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-Workout, das sich gar nicht danach anfühlt. Egal ob ZUMBA®-Neuling oder eingefleischter Fan – dank des einfachen Aufbaus ist ZUMBA® fitness für jeden geeignet. Eine Stunde Gelassenheit, gute Musik, Freude, Spaß und Power. Feiere mit uns die ZUMBA®-Party!

Wir, das gesamte Trainerteam des 4. Karlsruhner LadiesDays, freuen uns riesig auf diesen gemeinsamen Tag mit Euch.

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