

## Trainer und Kursbeschreibungen (alle Kurse sind für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet!) (Kurse für Kinder bzw. Jugendliche sind grau unterlegt)

- Monika Schmidt:
  - **Fit in die Woche:** einfache Schrittkombinationen, Verbesserung der allgemeinen Fitness; Training der Muskelausdauer durch Kleingeräte, Mattentraining
  - **Eltern-Kind-Turnen:** Eltern und ihre Kinder turnen gemeinsam in der Sporthalle; verschiedenen Geräteparcours bieten vielfältige Möglichkeiten zur Bewegung
  - **Fitnessgymnastik:** Steigerung der Kondition, Herz-Kreislauf- Aktivierung, Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination
- Christine Rudert-Wieseneder
  - **Gymnastik 50+:** „Bewusst“-Bewegen; Gleichgewichtsübungen; Gehirnjogging; Intervalltraining; Ballmassagen
  - **Gesundheitstraining Haltung und Bewegung:** Erhaltung der Beweglichkeit des Körpers, Aktivierung/Kräftigung d. Haltemuskulatur, Dehnübungen, Entspannung
  - **Funktionelle Gymnastik:** Kräftigung der Muskelgruppen, die zur Abschwächung neigen, Dehnung der Muskulatur, die zur Verkürzung neigt; Kreislauftraining,
- Birgit Balsliemke:
  - **Kinderturnen 1(6-8Jahre) und Kinderturnen 2(8-10 Jahre):** Spaß und sportlich/soziale Gemeinschaft; Vielfältiges Angebot als Ausgleich zum langen Schulalltag
  - **Bodywork Surprise:** Training im höheren Pulsbereich mit vielfält. Trainingsgeräten. Bauch-, Beine-, Po-, Rücken- sowie Balancetraining. Entspannung/Dehnung
  - **Aroha/Kaha:** angelehnt an die Kriegstänze der Maori, effektiver, unkomplizierter Gesundheitskurs im 3/4 Takt mit eigens dafür geschaffener Musik
- Aleksandra Walcher:
  - **Zumba:** Tanzaerobic zu lateinamerikanischen Klängen; Förderung der Ausdauer, Koordination, Rhythmusgefühl.
- Caro Wiesmann
  - **Dance4Kids (6-11 Jahre) / Dance4Teens (12-16Jahre)** Choreographien zur neuesten Musik; Förderung vieler Fähigkeiten, Koordination/Rhythmusgefühl.
- Christiane Emrich-Kindler:
  - **Faszientraining:** (Rebound Elasticity)/Dehnen (Fascial Stretch)/Beleben (Fascial Release mit der Faszienrolle)/Spüren (Propriozeption)
  - **Stretch and relax:** intensive, fasciale und lockere Dehnübungen, Entspannung für Körper und Geist
  - **Nordic Walking:** Techniken des Nordic Walkings werden gezeigt, eingeschult und angewendet. Gemeinsames warm up, Abschluss Dehnung
- Julia Haydn und Nina Schmidt
  - **Geräteturnen 6-12 Jahren** – Verbesserung der Koordination, Kondition, Kraft und Beweglichkeit; Erlernen turnerischer Grundfertigkeiten an den Geräten
- Bettina Prinz:
  - **Fit4Fun** ist athletisch, einfach und intensiv, funktionelles Intervalltraining, anschließend Dehnung
- Melanie Pires Marques:
  - **Piloga/Pilates Workout:** Pilates Übungen für Bauch, Beine und Po kombiniert mit der Entspannung des Yogatrainings
- Theodara Tsardakli:
  - **Wellness Yoga:** Lenkung der Konzentration nach innen, Praktizieren der ASANAS Übungen, Tiefenentspannung
- Karla Völkers
  - **Teens Workout:** Konditionstraining für Jugendliche
  - **Workout:** Cardio- und Krafttraining für Erwachsene
- Geli Friedirch und Nina Schmidt
  - **Ball-Bambinis (4-6 Jahre):** Schulung der koordinativen Fähigkeiten durch verschiedene Bälle, Bewegungs- und Spielformen