

FrauenSportTag 2025

Kursbeschreibungen

MTV Brunonia Harlingerode

FASZIENTRAINING	KANGOO JUMPS TABATA	KANGOO JUMPS POWER	STEP AEROBIC	SeniorFit
<p>Faszientraining beschreibt eine bewegungstherapeutische und sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Faszien sind faserige Bindegewebssbildungen des Bewegungsapparats, deren Architektur in erster Linie an wiederkehrende Zugbelastungen angepasst ist. (Wenn vorhanden Faszienrolle mitbringen)</p>	<p>Tabata ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings (HIIT) beim Sport. Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Und das ganze auf dann Kangoo Jumps Schuhen.</p>	<p>Bei den sogenannten Kangoo Jumps handelt es sich um gefederte Schuhe, die beim Springen die Aufprallkräfte bis zu 80 Prozent reduzieren. Dadurch wird das Workout nicht nur angenehmer, sondern auch gesünder, da die Gelenke und die Wirbelsäule – im Vergleich zum Sport mit normalen Schuhen – geschont werden. Es wird zu heißen Beats ordentlich zusammen geschwitzt.</p>	<p>Der Klassiker unter den Sportarten. Bei Step Aerobic geht es darum, zu motivierender Aerobic Musik die Ausdauer, Kraftausdauer und Koordination zu trainieren</p>	<p>Hier erwarten dich passende Fitnessübungen für mehr Sicherheit und Beweglichkeit im Alltag – Maßgeschneidertes Trainingsprogramm für Senioren</p>

PILATES	OUTDOOR FITNESS	ERNÄHRUNGSBERATUNG NACH TCM	BBP
<p>Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Bitte Socken tragen. (Wenn vorhanden bitte eigene Matte mitbringen)</p>	<p>Bei Wind und Wetter wird an der frischen Luft zusammen geschwitzt! Komm zu unserem abwechslungsreichen Outdoor Fitness und erlebe eine Stunde voller Bewegung und Spaß! Wir kombinieren Bodyweight-Übungen (zB. Squats, Jumping Jacks, Lunges, Burpees, Plank) mit vereinzelt eingesetzten Sportgeräten wie Hanteln, Kettlebells etc..</p> <p>Ob du Kraft aufbauen, deine Ausdauer steigern oder einfach etwas Neues ausprobieren möchtest – dieser Kurs bietet für alle Fitnesslevels die perfekte Herausforderung.</p>	<p>In der traditionellen chinesischen Medizin, kurz TCM, arbeiten wir mit Elementzugehörigkeit, deinen Gewohnheiten und der Organuhr des Körpers. Du bekommst einen kleinen Einblick, wie dir TCM helfen kann, dich in deinem Körper noch wohler zu fühlen.</p>	<p>Bauch, Beine, Po – oder: Ein zielorientiertes Powertraining der Extraklasse! BBP ist DAS Training zum gezielten Muskelaufbau in den sogenannten Problemzonen mit teilweiser Unterstützung durch Kleingeräte wie Bänder, Hanteln oder Bällen.</p>

JUMPING FITNESS	JUMPING CROSSFIT	JUMPING MEETS SHADOWBOXER	JUMPING HEALTH
Jumping Fitness ist ein ganzheitliches Training, das viele positive Effekte auf den Körper hat. Das Springen auf dem Trampolin verbessert die Ausdauer und stärkt die Muskeln. Der Gleichgewichtssinn wird ebenso trainiert wie die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit.	Die Crossfit Variante ist ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Training, das den gesamten Organismus stärkt: durch Übungen in Intervallen oder Zirkeltraining wird dein Herz-Kreislauf System angeregt. Stabilisation und Stärkung der Tiefenmuskulatur auf dem Bellicon Trampolin sind garantiert.	Das Workout trainiert besonders die Fähigkeiten: Ausdauer - Kraft - Schnelligkeit - Beweglichkeit - Koordination. Wer Lust hat, neben der Beinmuskulatur auch verstärkt mit einem speziellen Gürtel die Arm- und Schultermuskulatur zum brennen zu bringen, ist bei diesem Kursformat genau richtig.	Hier steht weniger das Springen sondern eher das schwingen im Vordergrund. Durch Mobilisations- und Gleichgewichtsübungen werden die Lymphe sowie das komplette Herz-Kreislauf-System angeregt. Im Zentrum stehen ein korrekter Haltungsaufbau und bewusste Bewegungsausführungen.