

Beschreibungen Workshop Wochenende April 2023

1. Beckenboden-Spezial (Sabine Hansen)

-> 22. April 13:00 - 14:15 Uhr

-> Spiegelsaal

-> Wir erforschen unser Becken und damit unseren Beckenbodenmuskel. Wir schauen uns das Becken anatomisch an, erarbeiten die Bedeutung des Beckenbodenmuskels und erlernen mit kleinen Übungen unseren Körper anders zu spüren. Bitte bring ein kleines Handtuch und bequeme Kleidung mit.

2. Bewegte Meditation (Sabine Hansen)

-> 22. April 14:45 - 15:45

-> Spiegelsaal

-> Einlassen/Abtauchen auf eine ruhige Stunde mit leisen, ruhigen Bewegungen. Sei gespannt. Bitte bring bequeme, warme Kleidung mit.

3. Lockern, Lösen: entspannt ins Wochenende (Sigrid Windhorst-Cohrs)

-> 21. April 19:00 - 20:15

-> Spiegelsaal

-> Zu Beginn der Stunde stimmen wir uns mit Mobilitäts-, Dehn- und Lockerungsübungen ein. Es folgen reiche Stärkungsübungen für den Rücken und Nacken, immer wieder aufgelockert durch Selbstmassagen mit dem Redondoball und Brasil. Abgerundet wird diese Stunde mit einer progressiven Muskelentspannung.

4. Workout an der Wand (Sigrid-Windhorst-Cohrs)

-> 22. April 10:00 - 11:00

-> kleine Halle

-> In dieser Stunde wird es anstrengend! Alle Übungen finden an der Wand statt. Lasst euch überraschen, was da alles möglich ist.

5. Minikids Dance (Nina Schünemann & Alina Huch)

-> 21. April 15:00 - 16:00

-> Spiegelsaal

-> Was gibt es schöneres als wenn Kinderaugen leuchten?! Genau das wollen wir in diesem Workshop erreichen. Es wird spielerisch zu bekannten Kinderliedern getanzt und Spaß gehabt. Am Ende wartet, für alle mutigen Tänzer, eine kleine Aufführung der gelernten Dinge. Du bist sowohl mit keinerlei tänzerischer Erfahrung, aber gerne auch mit einigen Vorkenntnissen willkommen. Mitzubringen sind Spaß an Bewegung und Musik. Ich freue mich auf Dich!

6. Tanzkids (Nina Schünemann & Alina Huch)

-> 23. April 14:30 - 15:30

-> Spiegelsaal

-> DU hast viel Spaß an Bewegung zur Musik? Dann bist DU hier genau richtig. Wir erlernen spielerisch eine Choreografie zu hipper Musik und wenn DU magst, dann darfst DU dein Können auch gern bei einer kleinen Aufführung zur Schau stellen. Du bist sowohl mit keinerlei tänzerischer Erfahrung, aber gerne auch mit einigen Vorkenntnissen willkommen. Ich freue mich auf Dich! Mitzubringen sind Spaß an Bewegung und Musik.

7. BlahBlahKids Dance (Nina Schünemann & Alina Huch)

-> 22.April 11:00 - 12:30

-> Spiegelsaal

-> Musik begeistert dich? Dann bist DU herzlich Willkommen bei diesem Angebot. Wir rocken gemeinsam zur Musik und erlernen eine Choreografie, welche am Ende in einer Aufführung gipfelt. Du bist sowohl mit keinerlei tänzerischer Erfahrung, aber gerne auch mit einigen Vorkenntnissen willkommen. Mitzubringen sind Spaß an Bewegung und Musik. Ich freue mich auf Dich!

8. Dance Workout (Marie-Sophie Werner)

-> 21.April 17:30 - 18:30

-> Spiegelsaal

-> Musik darf bei sportlichen Aktivitäten nicht fehlen? Dann ist dieser Tanz-Workshop die perfekte Kombination aus Beidem. Wir trainieren unseren gesamten Körper während einer Mitmach-Choreografie. Für diesen Workshop solltest du körperlich fit sein und keine Einschränkungen in deiner Bewegung haben. Mitzubringen sind Spaß an Bewegung und Musik. Ich freue mich auf Dich!

9. Offene Spielstunde (Luca Rustein)

-> 23.April 15:30 - 17:30

-> große Halle

-> Wir spielen verschiedene Spiele aus dem Sportunterricht und haben eine Menge Spaß!

10. Get Fit! Intervalltraining (Lara Scholz)

-> 23. April 10:00 - 11:00

-> Spiegelsaal

-> In diesem Workshop durchlaufen wir einen Fitnesszirkel mit verschiedenen Level. Es wird ein Zirkel auf Zeit, natürlich mit entsprechenden Pausen, trainiert. Du benötigst hierfür ein Handtuch, körperliche Fitness und Spaß am auspowern.

11. Step Aerobic Choreographie (Lara Scholz)

-> 23.April 11:15 - 12:15

-> Spiegelsaal

-> In diesem Workshop werden wir mit dem Stepper aktiv. Alles dreht sich um eine abwechslungsreiche Mitmach-Choreographie.

12. LaFida (Sigrid Windhorst-Cohrs)

-> 23. April 15:00 - 16:00

-> kleine Halle

-> Tanztee mal anders... den Sonntagnachmittag mit Tanz und Spaß zu verbringen ist das Ziel. Dieses LatinFitnessDance (LaFida) ist für Anfänger und Ältere geeignet. Wir lernen Choreografien zu einfachen Salsa-, Merengue- und ChaChaCha Liedern. So ganz nebenbei werden Gehirn und Muskeln trainiert. Also Turnschuhe an und los gehts!

13. Manpower (Thorsten Potratz)

-> 21.April 19:15 - 20:15

-> kleine Halle

-> Manpower ist ein Workshop in dem Kraft-, Schnellkraft- und Koordinationübungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Laufen gemacht werden. Zum Schluss wird die Stunde mit ein paar Dehnübungen abgerundet.

14. Karate (Marcus Krüger)

-> 21. April 17:30 - 19:00

-> kleine Halle

-> Euch erwartet eine reguläre Trainingseinheit vom Karate Dojo Lehrte, bei der ihr zuschauen und mitmachen könnt. Karate ist Kampfsport, aber dem zugrunde liegen saubere Techniken (Kihon), Gleichgewicht und Körperspannung. Wenn das klappt, erstreckt sich das Training bis hin zu Partnerübungen (Kumite) und komplizierteren Choreografien (Kata).

15. Sportabzeichen (Luca Rustein)

-> 21. April 16:00 - 17:00

-> große Halle

-> Beim Sportabzeichen kannst du verschiedene Sportarten ausprobieren. Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen.

16. Pound Fitness (Henrike Könecke)

-> 22. April 16:00 - 17:00

-> kleine Halle

-> Was ist Pound Fitness? Pound ist ein Ganzkörper-Rockkonzert, angelehnt an eine mitreißende, energiegeladene und schweißtreibende Schlagzeug-Jam-Session. Du hörst die Musik nicht nur, sie geht dir in Fleisch und Blut über. Dieses Vorkauf verbindet Cardio-Elemente mit Ausdauer- und Krafttraining. Die Bewegungen mit konstant simuliertem Trommeln werden Dich glücklich machen.

17. Fitness Zumba (Henrike Könecke)

-> 22. April 17:15 - 18:15

-> kleine Halle

-> Das Tanz-Fitness-Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining kombiniert. Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen warum Zumba Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Es macht Spaß, belebt und schenkt dir einfach ein unvergessliches Gefühl

18. Eltern-Kind-Yoga (Cordula Gauri)

-> 23. April 12:30 - 13:45

-> Spiegelsaal

-> In der Yoga Stunde dreht sich für Mutter/Kind bzw. Vater/Kind alles um das Thema Loslassen und gemeinsam neue Stärke finden. Zum Beginn der Stunde lassen wir durch aktive Yogasequenzen körperliche Anspannung los, Luftballons helfen uns auch geistige Anspannungen zu lösen. Im Hauptteil finden Partnerübungen und Yogasequenzen statt und zum Abschluss gibt es eine schöne Endentspannung für Elternteil und Kind.

19. Kinderkino (Nina Schünemann & Alina Huch)

-> 22. April 16:00 - 18:00

-> Spiegelsaal

20. Brennball meets Völkerball (Luca Rustein)

-> 22. April 18:30 - 20:00

-> große Halle

-> Wir wollen als Erwachsene ein paar Runden Brennball und Völkerball in verschiedenen Varianten spielen.

21. Fußball 11-16 Jahre (Dogan)

-> 22. April 13:00 - 14:00

-> Sportplatz

-> Fußball ist eine Ballsportart, bei der zwei Mannschaften mit dem Ziel gegeneinander antreten, mehr Tore als der Gegner zu erzielen und so das Spiel zu gewinnen. Für Interessierte Kinder bieten wir deshalb das Training an.

22. Tennistraining mit der Ballmaschine (Jürgen Cohrs)

-> 22. April 11:00 - 12:00

-> Tennisplatz

23. „Das braucht ja wohl jeder!“-Life Kinetik für aktive TennisspielerInnen (Jürgen Cohrs)

-> 22. April 14:00 - 15:00

-> Tennisplatz

-> Life Kinetik ist ein Bewegungstraining, das auch im Profisport Anwendung findet, um Konzentration und Koordination zu verbessern, da es kognitive und motorische Leistungsfähigkeit fördert. Die Übungen ermöglichen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen. Das spielerische Training für jedes Alter macht Spaß und führt schnell zu überraschenden Ergebnissen, ohne jemals eine Automatisierung zu erreichen. Kinder fördern auch ihre schulischen Fähigkeiten. Erwachsene steigern neben physischem auch ihr psychisches Handlungsgeschick, u.a. durch höhere Stressresistenz sowie Handlungsschnelligkeit.

24. „Das braucht ja wohl jeder!“-Life Kinetik für Tenniskids (Jürgen Cohrs)

-> 23. April 11:00 - 12:00

-> Tennisplatz

-> Life Kinetik ist ein Bewegungstraining, das auch im Profisport Anwendung findet, um Konzentration und Koordination zu verbessern, da es kognitive und motorische Leistungsfähigkeit fördert. Die Übungen ermöglichen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen. Das spielerische Training für jedes Alter macht Spaß und führt schnell zu überraschenden Ergebnissen, ohne jemals eine Automatisierung zu erreichen. Kinder fördern auch ihre schulischen Fähigkeiten. Erwachsene steigern neben physischem auch ihr psychisches Handlungsgeschick, u.a. durch höhere Stressresistenz sowie Handlungsschnelligkeit.

25. Kin-Ball (Luca Rustein)

-> 22. April 16:00 - 17:00

-> große Halle

-> Kin-Ball ist ein neues Spiel bei dem drei Mannschaften gegeneinander antreten. Dabei gibt es einen extra großen Spielball (Durchmesser 1,22 Meter). Kurz gesagt funktioniert das Spiel so: Der Ball darf den Boden nicht berühren.

26. Schnitzeljagd (Luca Rustein)

-> 22. April 13:00 - 15:00 Uhr

-> Dorf

-> Bei der Rally wirst du das Dorf kennenlernen und dabei ein paar sportliche Übungen machen können. So kann man perfekt den Sonntag Nachmittag verbringen.

27. Von der Bewegung zum freien Tanz (Regina Glinka)

-> 23.April 16:15 - 17:15

-> kleine Halle

-> Ich möchte mit euch unter Einbeziehung von Raum, Gegenstand, Kraft-, Entspannungs-, Wahrnehmungs-, Atem- und Dehnübungen ein Vitalisierungstraining vollziehen um in den freien Tanz zu kommen.

28. Bauchtanz (Petra Zitzelsberger)

-> 23.April 15:45 - 17:45

-> kleine Halle

-> Beim orientalischen Tanz geht der Körper eine Symbiose aus Musik und Bewegung ein. Das Zusammenspiel der einzelnen Facetten des Körpers und die gemeinsame Kreativität gibt einem ein schönes Gefühl und lässt Frauen jeden Alters nach außen strahlen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.