

# FrauenSportTag 2023

## Kursbeschreibungen

MTV Brunonia Harlingerode

DRUMS ALIVE	KANGOO JUMPS	DANCE FITNESS	STEP AEROBIC	KANGOO JUMPS TABATA
<p>Es handelt sich um eine <b>Aerobic-Sportart, bei der man trommelnd um große Gymnastikbälle herumspringt</b>. Dabei wird das Herzkreislaufsystem in Schwung gebracht und durch das gleichzeitige Trommeln wird die Koordination geschult. Alle Sinne werden angesprochen und man fühlt sich hinterher einfach gut!</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. <b>Es wird zu heißen Beats ordentlich zusammen geschwitzt.</b></p>	<p>Dance Fitness verbindet <b>Fitness und Tanz</b>. Wer also Spaß am Tanzen hat und gleichzeitig etwas für seine Fitness tun möchte, ist in der <b>Dance Fitness</b> goldrichtig.</p>	<p>Der Klassiker unter den Sportarten. Bei <b>Step Aerobic</b> geht es darum, zu motivierender Aerobic Musik die Ausdauer, Kraftausdauer und Koordination zu trainieren</p>	<p>Du willst noch mehr? Dann bist du beim Tabata Training mit den Kangoo Jumps genau richtig. Tabata ist eine Sonderform des HIIT (<b>High Intensive Intervall Training</b>). Für 20 Sekunden wird eine maximale Belastung gefordert, auf die 10 Sekunden Pause folgen. Schweiß und Spaß garantiert.</p>

PILATES	BOOT CAMP	NORDIC WALKING	BBP	FULL BODY WORKOUT
<p>Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von <b>Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur</b>. Bitte Socken tragen.</p>	<p>Laufen, Balancieren und Springen sind die Grundbewegungen beim Fitness-<b>Bootcamp</b>. Dazu kommen die Klassiker der Eigengewichtsübungen wie Ausfallschritte, Luftboxen, Kicken, Hampelmann, Kniebeugen, Liegestütz, Hocksprung und jedwede erdenkliche Abwandlung oder Kombination wie etwa Diagonalstütz oder Burpees.</p>	<p>Nordic Walking (englisch für ‚nordisches Gehen‘) ist eine <b>Ausdauersportart</b>, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.</p>	<p><b>Bauch, Beine, Po</b> – 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>	<p>Ein <b>intensives Ganzkörpertraining</b> mit abwechslungsreichen Übungen, das darauf abzielt, alle großen Muskelgruppe in einer einzigen Session zu trainieren. Arme, Schultern, Brust, Rumpf, Beine – alles wird trainiert.</p>

JUMPING FITNESS	JUMPING LIGHT	JUMPING MEETS SHADOWBOXER	JUMPING SENIOR CLASS
<p>Jumping Fitness ist ein <b>ganzheitliches Training, das viele positive Effekte auf den Körper hat</b>. Das Springen auf dem Trampolin verbessert die Ausdauer und stärkt die Muskeln. Der Gleichgewichtssinn wird ebenso trainiert wie die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit.</p>	<p>Die Light Variante ist ein ganzheitliches und gesundheitsförderndes Training, das in <b>moderatem Tempo</b> den gesamten Organismus stärkt: Herz-Kreislauf, Stabilisation, Sturzprophylaxe und Stärkung der Tiefenmuskulatur. Im Zentrum stehen ein korrekter Haltungsaufbau und bewusste Bewegungsausführungen.</p>	<p><b>Das Workout trainiert besonders die Fähigkeiten: Ausdauer - Kraft - Schnelligkeit - Beweglichkeit - Koordination</b>. 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.</p>	<p>Hier steht weniger das Springen sondern eher das schwingen im Vordergrund. Durch <b>Mobilisations- und Gleichgewichtsübungen</b> werden die Lymphe sowie das komplette Herz-Kreislauf-System angeregt.</p>