

Sonntag,
10. November
2024

100 Jahre fit & gesund Kursplan

Schwimmhalle - Variobecken*

9:00 - 9:30 Uhr & 9:30 - 10:00 Uhr

Aqua-Bike

Aqua-Cycling ist eine neue Trendsportart, bei der auf speziell entwickelten Fahrrädern im ca. 1,60 Meter tiefen Wasser trainiert wird. Die Räder werden individuell angepasst. Neben Beintraining gibt es Übungen für Oberkörper und Bauch. Dieses Ganzkörpertraining fokussiert sich auf Fettverbrennung und die Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems.

10:15 - 10:45 Uhr & 10:45 - 11:15 Uhr

Aqua-Workout

Ein Ganzkörpertraining im brusthohen Wasser bietet durch die scheinbare Schwerelosigkeit und die Entlastung der Gelenke sowie der Wirbelsäule ein angenehmes Gefühl. Die Bewegungen fördern eine intensive Atmung und massieren die Haut, was das Bindegewebe strafft. Basisbewegungen wie Nordic-Aqua-Sports, Gehen, Joggen und Kicken trainieren Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit effektiv. Spezielle Trainingsgeräte und rhythmische Musik variieren die Intensität der Übungen.

*Für die Teilnahme an Aquakursen fällt ein ermäßigter Eintritt für das Schwimmbad in Höhe von 2,50 € an.

Anmeldungen bitte vorab an:
info@aquarena-online.de

Kursraum 1 - AQUARENA

10:00 - 11:00 Uhr

Indoor Cycling**

Das intensive Herz-Kreislauf-Training auf stationären Bikes fördert den Stoffwechsel und die Fettverbrennung, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und verbessert die Kondition.

11:30 - 12:15 Uhr

Rücken Fit

Dieses Kursformat bietet ein gezieltes Ganzkörpertraining mit Fokus auf Rücken- und Bauchmuskulatur. Mobilisations- und Dehnübungen ergänzen das Programm.

12:15 - 13:15 Uhr

Step

Step-Fitness: Effektives Ausdauertraining, das Bein- und Po-Muskulatur beansprucht und das Herz-Kreislauf-System stärkt.

13:15 - 14:15 Uhr

Body Workout

Effektives Ganzkörpertraining für Bauch, Beine, Po, Rücken, Arme und Schultern, teilweise mit Hanteln, Tubes und anderen Geräten.

14:30 - 15:30 Uhr

Bodycombat

Hier trainiert man sich fit durch Schläge und Tritte, inspiriert von Material Arts, ohne Körperkontakt und komplexe Bewegungen.

**Wegen begrenzter Anzahl an Plätzen bitten wir um vorherige Anmeldung unter info@aquarena-online.de

Kursraum 2 - VHS Rhein-Sieg

10:00 - 10:45 Uhr & 12:15 - 13:00 Uhr

Vini-Yoga

Vini Yoga ist eine sanftere Form des Hatha-Yoga, auch Herzyoga genannt. Hierbei handelt es sich nicht um einen bestimmten Yogastil, es geht um die dynamische Anwendung des Yoga angepasst an die individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten der Übenden. Vini Yoga ist sowohl für Fortgeschrittene als auch für Anfänger*innen mit und ohne körperliche/n Beeinträchtigungen sehr gut geeignet.

11:00 - 11:30 Uhr

Lachyoga

Hier heißt es „Raus aus dem Kopf - rein ins Gefühl!“ Tief durchatmen, sich bewegen, entspannen, Glückshormone und Energie tanken, Bauch- und Lachmuskeln aktivieren, Gemeinschaft erleben, zurückreisen zu kindlicher Verspieltheit und Leichtigkeit! Lachen ohne Grund – einfach, weil es gesund ist und guttut. Wir praktizieren einfache Atemübungen, kommen bei einer Bewegungsmeditation ins Schwitzen, sind ein wenig albern und lachen oder lächeln dabei.

11:30 - 12:00 Uhr

Klangmeditation

Es ist eine Jahrtausende alte Erkenntnis, dass Klänge unseren Körper und Geist beruhigen, uns Geborgenheit und tiefe Entspannung schenken. Entspannungspädagogin Sylvia Ellingen führt uns in die Wirkung von Klangschalen ein und begleitet uns dann bei einer Atem-Meditation, um anzukommen und in Balance zu finden.

13:00 - 13:45 Uhr

Die Dorn-Methode

Dagmar Kuhl-Reintke, Heilpraktikerin und Dorn-Therapeutin, stellt Ihnen diese als sanft beschriebene Methode bei Rücken- und Gelenkschmerzen nach Dieter Dorn vor und erklärt, wie Sie Gelenk- und Wirbelverschiebungen erkennen. Sie leitet Selbsthilfeübungen an, die Sie Schritt für Schritt in diesem Seminar trainieren.