

6. Ladies Sports Night in Wiesbaden

Programm - Überblick 1

Step-Aerobic

Step-Aerobic ist ein intensives Ausdauertraining zu motivierender Musik. Durch kontinuierliches und sehr variationsreiches Auf und Absteigen an einem Step wird die allgemeine aerobe dynamische Ausdauer, die Kraftausdauer – insbesondere der Beinmuskulatur – sowie die Koordinationsfähigkeit trainiert. Dieses kurzweilige Herz-Kreislauf-Training macht viel Spaß. Außerdem wird die Fettverbrennung angekurbelt und die Bewegung hilft den Alltagsstress mal zu vergessen. Let's step together and have some fun!

Piloxing®

Piloxing® ist die neue Trendsportart aus Hollywood: Sie lässt Kilos purzeln, baut Muskeln auf und strafft den Körper. Piloxing® kombiniert kraftvolle schnelle Bewegungen aus dem Boxsport mit ästhetischen und feinen Übungen aus Pilates und ist so ein schweißtreibendes Intervall-Training. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer, die Elemente aus dem Fitness-Boxen, mischen sich im Wechsel mit tänzerischen Teilen zu einer kurzweiligen Trainingseinheit.

Drums Alive®

Drums Alive® der Trendsport im Fitnessbereich! Das ganzheitliche Workout verbindet einfache aber dynamische Bewegungen mit dem pulstierenden Trommelrhythmus. Schritt-kombinationen in Verbindung mit Trommeln auf Pezzibällen führen zu einem ausgewogenem Herz-Kreislauf-Training.



Zudem wird nachhaltig die Konzentration gesteigert und Stress abgebaut. Zu Drums Alive® gehören ein großer Gymnastikball, mitretende Musik, gute Laune und zwei Drumsticks, wie Schlagzeuger sie verwenden.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Programm - Überblick 2

Aroha® und KAHA®

Aroha® verbindet Teile des Haka der neuseeländischen Maoris mit Elementen aus dem Kung Fu, Kickboxen und Tai Chi. Die eigens für dieses Workout komponierte Musik im ¾-Takt ergänzt dieses außergewöhnliche Trainingsprogramm.

Aroha® ist ein sinnliches, ganzheitliches Training, das Emotionen anspricht und genügend Zeit gibt, sich selbst zu fühlen – mit Körper, Geist und Seele. Mit Übungen aus KAHA® kommen wir zum gemeinsamen Cool-down und beenden das Sportprogramm der Ladies Sports Night 2016. KAHA® beinhaltet Elemente aus Taiji, Qi Gong, Aroha® und dem klassischen Yoga. Fließende Bewegungen gehen ineinander über, die Muskulatur wird gedehnt und führt so zur Entspannung.



Bauch-Beine-Po

Wer wünscht sich nicht einen flachen Bauch, schlanke Beine und einen knackigen Po? Wir werden in diesem Kurs gemeinsam zu kraftvoller Musik die Muskeln zum Brennen bringen und dabei auch noch Spaß haben ;-)
Insbesondere werden wir die tiefliegenden Muskelschichten trainieren, die die gesamte Körperstabilität verbessern und für schlanke, gut proportionierte Formen sorgen. Freut euch auf 25 schweißtreibende Minuten!

Pilates

Mithilfe des Pilates-Training schulen wir die Sinne für unseren Körper. Präzise Bewegungen und Atemfluss werden kombiniert und perfekt aufeinander abgestimmt. Die innere Balance wird gestärkt und der Körper bis in die tiefsten Muskelschichten trainiert. Erlebe Pilates, erlebe die Herausforderung und genieße die Bewegung.

Programm - Überblick 3

Zumba®

Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Für Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba® wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiß, sexy, spannend und geeignet für jedermann.



Rücken-Fit

Mit nicht ganz alltäglichem Rückentraining lädt diese Einheit zum Mitmachen ein. Eine eher ungewöhnliche Dynamik im Wechsel mit typischen Rückenübungen bringt Pepp in das Training und verbindet geschickt Prävention mit Spaß.

Yoga

Mit Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang bringen und mit den Körper, Atem- und Entspannungsübungen mehr Körperbewusstsein erlangen. Muskeln und Sehnen werden gekräftigt und gedehnt, die Wirbelsäule, die inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt. Diese Einheit möchte das Ziel von Yoga näher bringen, nämlich das Wohlbefinden zu steigern und ein Gefühl von Einheit zu schaffen.

Aerobic

Aerobic, der Klassiker unter den Fitnessangeboten: Tue etwas für deine Fitness und deinen Körper und das noch mit Spaß. Dance-Aerobic ist Schwerpunkt dieser Einheit. Bei diesem Angebot steht ganz klar die Ausdauer und die Koordination im Vordergrund. Aerobic-Grundschriffe sind inzwischen im Bereich Fitnesstraining Standard und diese Sequenz zeigt, dass der Klassiker noch lange nicht „out“ ist.

