

Kursbeschreibungen: 15. Erlebnistag Sport 50+ , Samstag. 25.04.2020

Sensitive-Cycling

Mit Spaß, guter Laune erleben Sie ein kontrolliertes Herz-/ Kreislauftraining und eine phantastische Reise auf einem Indoor-Bike

Pilates

Hier werden die effektiven Pilates-übungen zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Dehnung des Rumpfes, Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit geschult. Eine interessante Stunde, die ein perfektes Bauch-/Rücken- und Präventionstraining darstellt.

Body Workout im Flow

Wir bewegen uns fließend - mal kraftvoll, mal sanft - mit Übungen aus der Fitnessgymnastik, Pilates, Tai Chi, Yoga, Rücken-u. Faszientraining. Dabei halten wir den Fokus, bleiben konzentriert und spüren danach eine große Ruhe und innere Kraft.

Tanzen

Tanzen hält fit und macht Spaß. Hier lernen Sie - **auch ohne Tanzpartner** - einfache Tanzschritte, Grundfolgen und Tänze kennen

Der **SRC Wetzlar** bietet **Kreistänze, Line Dance, Contra Line Dance, Walzer** und mit lateinamerikanischen Rhythmen **Tango, Bachata und Mambo** an.

Aroha

Aroha ist ein einfaches Ausdauertraining im 3/4 Takt, bei dem zwischen anspannenden und entspannenden Elementen aus den Bereichen Qi Gong, Thai Chi und Kung Fu gewechselt wird.

Aroha belebt Körper und Geist, ist energiegeladen und zugleich sanft und wohltuend.

Faszientraining

Training der Tiefenmuskulatur

Faszien sind Bindegewebe, die jeden Muskel, einzelne Muskelfasern sowie den kompletten Körper umhüllen. Sie dienen der Kraftübertragung, und unsere Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit hängt wesentlich von ihnen ab.

Spielerische Gymnastik

(mit dem Redondoball)

für den ganzen Körper zur Verbesserung der Kopplungs- und Reaktionsfähigkeit

Gedächtnistraining

Machen Sie Ihre geistigen Ressourcen mobil. In lockerer Atmosphäre lernen Sie hier wirksame Methoden kennen, geistig fit zu werden und zu bleiben.

Aquafitness Bewegungszeit im Wasser: 30 Minuten

vormittags: Solebad Außenbecken

nachmittags: Sportbecken, Flachwasser

Aqua-Fitness in seinen unterschiedlichen Formen verbessert unsere Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und fördert die Entspannung durch spezielle und vielseitige Übungen und den Einsatz von Kleingeräten. Der Wasserauftrieb entlastet die Gelenke und der Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur. Der Spaß kommt auch nicht zu kurz!

Muskellängentraining mit dem Rubberband

Funktionelles Training mit dem elastischen Powerband – bestimmte Muskeln oder ganze Muskelketten werden in Dehnposition gebracht – gehalten oder/und dynamisch trainiert. Ziel ist eine kräftige und flexible Muskulatur. Balance und Koordination kommen ebenfalls nicht zu kurz.