

SportKongress M-V 2024 - Neubrandenburg

16.11.2023 von 09:00 – 17.00 Uhr

09:00 – 09:45 Uhr Anmeldung / Check in

09:45 – 10:00 Uhr Eröffnung, Referentenvorstellung

10:15 – 11:30 1. Workshoprunde

1.1. Drums Alive (Rene Hausen) *

Das ganzheitliche Workout verbindet einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und steigert die physische als auch die mentale Fitness. Lasst euch in diesem Workshop neue Impulse geben, wie ihr Menschen von Jung bis Alt damit begeistern könnt.

1.2. Zumba (Marina Engel) *

Lust auf Fitness Training mit einer Menge Spaß? Euch erwartet eine klassische Zumba-Einheit mit den Schritten aus Lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Merengue, Cumbia oder Bachata. Dafür braucht ihr euch keine komplizierte Choreografie merken.

1.3. Bauch- Beine- Po mal anders (Doreen Pigard) *

Der Workshop beginnt mit mobilisierenden Übungen für den ganzen Körper, geht dann fließend über in Elemente aus dem Bereich des Callanetics (Tiefenmuskulatur mit vielen Wiederholungen für alle „Problemzonen“) und endet mit ausgiebigen Dehn- und Entspannungsübungen.

11:45 – 13:00 2. Workshoprunde

2.1. Powerrobic (Susi Kütter) *

Power meets Aerobic- PowerRobic® ist ein Ganzkörperworkout und für alle geeignet, die mehr Kondition aufbauen wollen. Gleichzeitig werden effektive Fitnessübungen unter Einsatz von Kleinhanteln, als funktionelles Gerät, integriert. Nach dem Motto „Back to the Roots“ wird das Training von einem belebenden Musikmix der 90er begleitet.

2.2. Line Dance (Marina Engel) *

Dich erwartet eine choreographierte Form des Tanzes, zusammengesetzt aus einer sich wiederholenden Abfolge von Schritten. Mit ein wenig Routine kann man einfache Tänze recht schnell erlernen, weshalb Line Dance für alle Tanzbegeisterte jeden Alters geeignet ist.

***Diese Sportstätten sind barrierefrei**

2.3. Rückenfit (Doreen Pigard) *

Es erwarten euch klassische Rückenübungen für Schulter und Nacken, die sich bis zum unteren Rücken fortziehen. Auf der Matte widmen wir uns der versteckten, aber sehr wichtigen Muskelgruppe: Der Beckenbodenmuskulatur: unverzichtbar für einen gesunden Rücken. Als Abschluss wird ausgiebig gedehnt und Erholung für Körper und der Seele herbeigeführt.

13:15 - 14:00 Mittagspause

14:15 – 15:30 3. Workshoprunde

3.1. Zumba Gold (Susanne Salchow) *

Zumba Gold= Zumba für Junggebliebene! Gemeinsam erproben wir Zumba-Schritte, mit denen du Ältere Menschen begeistern kannst. Der Kurs enthält einfache Choreografien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren.

3.2. Latin Dance Aerobic (Marina Engel) *

Dieser Workshop schult Kondition und Beweglichkeit. Die lateinamerikanische Musik dazu macht schon allein beim Zuhören gute Laune. Lass dich von einem Stilmix aus verschiedenen Tanzstilen und Rhythmen inspirieren.

3.3. Pilates Flow (Susi Küttner) *

Pilates Flow by Piloxing® ist sanftes und ruhiges Mattentraining mit dem Pilatesring. Einzelne Yoga- und Pilateselemente werden funktionell miteinander verbunden und in Flows zusammengefügt. Für mehr Flexibilität durch sanftes Training.

15:45 – 17:00 4. Workshoprunde

4.1. Sensomotorisches Training (Ilka Gubin)

Euch erwartet ein sanftes Stabilitäts- und Balancetraining mit dem Airex Balance- Pad. Nutze diesen Workshop um neue Anregungen für deine Kursstunden Kinder, Erwachsene und Senioren zu erhalten.

4.2. Piloxing + Circle Mobility (Susi Küttner) *

Piloxing® SSP ist ein effektives Barfußworkout und kombiniert Elemente aus dem Boxen, Standing Pilates und Tanzen. Lasst euch überraschen. Dieses Intervalltraining ist auch für Einsteiger geeignet. In den letzten 30 min lasst ihr den Tag mit einem ruhigen Stretchingtraining, dem Circle Mobility, ausklingen.

4.3. Hatha Yoga (Susanne Salchow) *

In stressigen Zeiten kann es helfen, den Fokus auf sich selbst und die körperliche & mentale Gesundheit zu setzen. In diesem Workshop erwarten dich erdende und langsame Übungen des Hatha Yoga mit Fokus auf die Atmung und Meditation sowie anschließende Impulse für einen beruhigenden und zentrierten Geist.

***Diese Sportstätten sind barrierefrei**