

Fitness-Workshop

Der MTV Adlum veranstaltet zusammen mit dem KSB Hildesheim am 2. September 2023 einen Fitness-Workshop.

In der Turnhalle, im Dorfgemeinschaftshaus und auf dem Bolzplatz werden je 3 unterschiedliche Sportkurse angeboten. Die Teilnehmer können in den 15-minütigen Pausen zwischen den Kursen die Orte bzw. Kurse wechseln.

In der Turnhalle werden die bewegungs- und kraftintensiveren Kurse angeboten, im DGH Entspannungs- und Gesundheitssport und auf dem Bolzplatz Elemente aus dem Kampf- und Funsport. Zusätzlich findet auch eine geführte Radtour rund um Adlum (ca. 40 km) statt.

Der zeitliche Ablauf ist in der untenstehenden Übersicht aufgeführt. Ein gemeinsamer Abschluss ist am DGH vorgesehen. In der Zeit des Workshops wird eine Kinderbetreuung im Kindergarten Adlum angeboten.

Aus organisatorischen Gründen ist eine vorherige Anmeldung bis zum 27. August 2023 erforderlich. Durch die Überweisung von 5 €/Teilnehmer kann an allen Kursen teilgenommen werden. Eine Festlegung auf einen bestimmten Kurs ist im Vorfeld nicht notwendig – das kann spontan vor Ort entschieden werden.

Datum: 2. September 2023, 14.30 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Turnhalle Adlum (Ahstedter Straße 1, 31177 Harsum)

Kostenbeitrag: 5 €/Person (für die Nutzung aller Kurse)
(bitte überweisen, Verwendungszweck: Name + Fitness-Workshop 2023)

Konto: MTV Adlum, IBAN DE90 2519 3331 0055 1023 00, BIC GENODEF1PAT

Verpflegung: Getränke, Obst & Snacks (später auch Gegrilltes) werden zum Selbstkostenpreis angeboten.

Kinderbetreuung: Kindergarten in Adlum

Verlängerung der Übungsleiterlizenz: 2 Lerneinheiten werden angerechnet

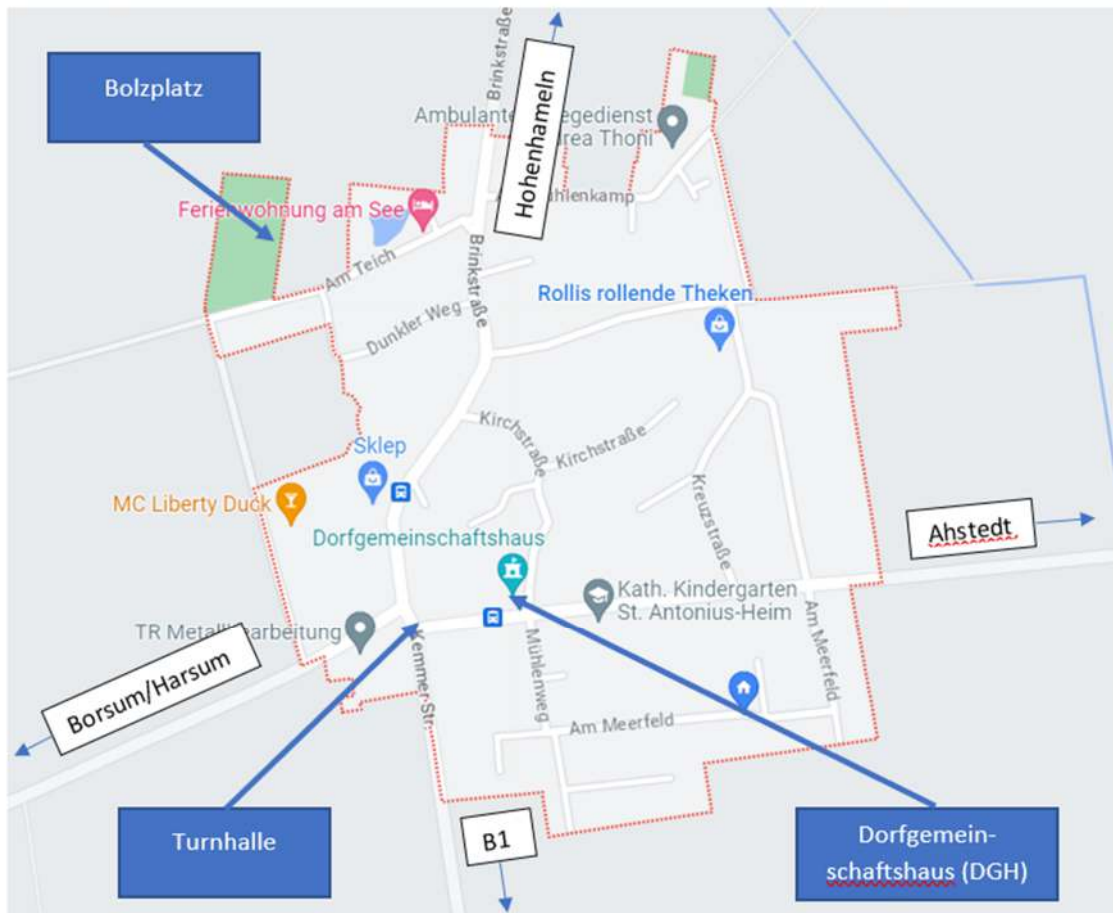
Veranstalter: MTV Adlum & KSB Hildesheim

Verantwortliche: Mechthild Schramm, Regina Hoffmann, Hubert Hartmann, Oliver Schramm

Den Ablauf bzw. den Ort und die Zeit eurer „Session“ könnt ihr der folgenden Tabelle entnehmen.

	Turnhalle	DGH	Bolzplatz	um Adlum
14.30 - 15.00	Begrüßung in der Turnhalle			
15.00 - 15.45	Cross-Over (Circuit Training)	Yoga	Thai-Fit	Radtour
16.00 - 16.45	HIT (High Intensive Training)	Rückenfit	Beach Volleyball	
17.00 - 17.45	Zumba	Balance (Kopf/Körper-Balance)	Fitness-Drumming/ Spinning	
ab 18.00	Gemeinsamer Abschluss am DGH			

In der Karte von Adlum sind die Veranstaltungsorte gezeigt. Bitte berücksichtigen Sie, dass der Bolzplatz etwa 10 Gehminuten und das Dorfgemeinschaftshaus (DGH) ca. 3 Gehminuten von der Turnhalle entfernt liegen.



Beschreibung der Kurse:

Cross-Over-Training – das Rundum-Fit-Programm (Frederike Rüth)

Cross-Over-Training ist eine Kombination von verschiedenen Trainingsmethoden, die vornehmlich aus Ausdauereinheiten, Kraftübungen und Turnelementen besteht.

HIIT – High Intensive Training (Frederike Rüth)

HIIT ist eine moderne Trainingsmethode, bei der sich kurze Belastungsphasen von meist 20–60 Sekunden mit kurzen aktiven Erholungsphasen von etwa 10–30 Sekunden mehrmals abwechseln.

Zumba – gut gelaunt mit Rhythmen (Louisa Schrader)

Zumba ist ein Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. Zu lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzstilen wird mit viel Spaß der ganze Körper trainiert.

Yoga - eine Wohltat für Körper und Geist (Sarah Busche)

Die vielen verschiedenen Formen des Yoga umfassen sowohl geistige als auch körperliche Übungen, die sogenannten Asanas. Yoga ist aber weit mehr als eine Form der Tiefenentspannung.

Rückenfit – aktiv mit starkem Rücken (N.N.)

Unter Rückenfit versteht man eine Kombination aus Körperübungen und Gymnastik, die den Rücken stärken und die Muskulatur gezielt aufbauen. Das soll die Kraft im Rücken stärken und Schmerzen vorbeugen. Nacken- und Kreuzschmerzen soll mit dem passenden Rückentraining aktiv entgegengewirkt werden.

Balance - Bewegungssicherheit durch Koordination (Regina Hoffmann)

Nicht nur eine starke Muskulatur bringt Bewegungssicherheit im Alltag, sondern auch das Trainieren der Flexibilität unseres Gehirns. Nach dieser Einführung werden die Teilnehmer merken, dass das Training der Koordination mindestens so anstrengend sein kann wie intensive sportliche Bewegung.

Muay Thai/Thai-Fit – das Potential des Körpers ausschöpfen (Abbas Mrabbani)

Muay-Thai-Training ist mit einem hochintensiven Intervalltraining zu vergleichen. Du wirst sportlich stark. Muay Thai trainiert deine Muskeln und fördert die Flexibilität, damit Du das volle Potenzial Deines Körpers ausschöpfen. Bei dieser Einführung steht nicht der Kampf im Vordergrund, sondern die charakteristischen Techniken, die diese Sportart fordert: Gelenkigkeit, Schnelligkeit, Koordination und Konzentration.

Beach-Volleyball – spielerisch im Team (Jens Kollmann)

Sand, Sonne, tolle Leute und Ball spielen. Dies erinnert gleich an Urlaub und gute Laune. In dieser Übungsstunde sollen generelle Techniken und Tricks gezeigt werden, die das Beach-Volleyball-Spielen noch interessanter macht.

Fitness-Drumming – mit Rhythmen den Körper trainieren (Alex Brammer)

Gemeinsam sollen Bewegungsabläufe und Rhythmen mit Pexi-Ball und Trommelstöckern eingeübt werden, so dass am Ende der Stunde die Teilnehmer in den ganzheitlichen „Flow“ kommen.

Radfahren – der Vorläufer des Spinnings (Hermann Hartmann)

Eine geführte Radtour (2,5 Stunden, ca. 35 km) in der Umgebung von Adlum. Geeignet für Touren-, Trekking- und Mountain-Bikes.