



Wir sind dabei !

Ihr auch?

..und das kostenfrei !!!

..im Josef-Thelen-Park gegenüber der Mariadorfer Kirche (Marienstraße)

dienstags 07.07.2020 und 14.07.2020

18:00 - 19:00 Uhr Pilates, ÜL : Irmi Falkenberg

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

19:00 - 20:00 Uhr TaiChi, ÜL : Dieter Kretschmer

Tai Chi ist neben Qigong ein Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und verfolgt ein Ziel: die Lebensenergie (chinesisch „Qi“ oder „Chi“) zu stärken, um so die Gesundheit zu erhalten. **Tai Chi** ist für alle Menschen bestens geeignet

20:00 - 21:00 Uhr HIIT (HochIntensivesIntervallTraining) ÜL : Anette Brandenburg

HIIT steht für hochintensives Intervalltraining. Dabei wechseln sich kurze, sehr anstrengende Trainingseinheiten und Erholungsphasen in schneller Folge ab. So soll in vergleichsweise kurzer Trainingszeit ein deutlicher gesundheitlicher und die Fitness steigernder Effekt erzielt werden.

donnerstags 09.07.2020 und 16.07.2020

18:15 - 19:30 Uhr Calisthenics, ÜL : Patryk Dzieniszewski

Neben Freeletics hat sich **Calisthenics** oder "Street Workout" in der Bodyweight-Szene einen Namen gemacht. Im Unterschied zu Freeletics geht es bei **Calisthenics** nicht zuerst um eine Kombination aus Kraft, Ausdauer und Geschwindigkeit, sondern um eine konzentrierte, ruhige Bewegungsausführung.

19:30 - 20:30 Uhr Gymnastik & Fitness ÜL : Helga Sturm

Dahinter verbergen sich aber eine Vielzahl ausgesprochen effektiver Übungen, die den gesamten Körper trainieren. Mit **Gymnastik** lässt sich sehr gezielt arbeiten. Unter anderem gibt es spezielle Gymnastikübungen für Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Dazu werden Hebe- und Ziehübungen, Feder- und Schwungbewegungen, Kreis- und Drehbewegungen sowie Streckübungen eingesetzt.