

Höchststadt goes fit im Engelgarten: Anbieterliste und kurze Beschreibung der Angebote



Höchststadt goes fit

im Engelgarten

&

am Abenteuerspielplatz in Höchststadt-Süd

31. Juli bis 09. September 2023

**Machen Sie mit –
lassen Sie sich
inspirieren!**



124 Angebote im Engelgarten
&

17 Angebote in Höchststadt-Süd

kostenfrei und ohne Anmeldung

- frohader fit coaching**
Rücken Fit
Gezielte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht helfen dir zu einem stabilen und beweglichen Rücken.
Cardio Fit
Ein Cardio-orientierter Kurs, der vorwiegend die Herzgesundheit fördern soll.
Bauch Beine Po
Mit gezielten Übungen straffen wir deine Muskeln in den Problemzonen und deinen ganzen Körper.
Mobility, Stretch & Relax
Mit gezielten Dehnübungen und Mobility-Training verhelfen wir dir und deinem Körper zu etwas mehr Beweglichkeit und Gesundheit.
Rückentraining für Senioren
Altersgerechte, individuell gestaltete Übungen zur Stärkung und Mobilisation des ganzen Rückens.
Faszientraining & Dehnen
Die Durchblutung des Bindegewebes wird gefördert und die Beweglichkeit in den Muskeln verbessert. Bitte Faszienrolle mitbringen, soweit vorhanden.
- Franzi Biersack (Schule der Achtsamkeit)**
Meditation
Metta-Meditation. Gemeinsam machen wir eine geführte Meditation zur liebevollen - Güte.
- Jasmin Seeberger (Babywohl & Elternglück)**
Wiese bewegt (für Kleinkinder bis Schulalter)
Kleine Spiele in/mit der Natur, die alle Sinne anregen und die Entwicklung fördern. Bitte Decke oder Matte mitbringen.
- Uschi Süß (Ernährungsberatung)**
Ernährungsmythen - was ist dran?
Viele der gängigen Ernährungsregeln machen uns eher krank, statt gesund. Wir räumen auf mit den Mythen.
- Martina Oed**
Vini-Yoga
Wir üben sanft in sinnvollen Schritten mit dem Atem und passen die Übungen an die Voraussetzungen des Einzelnen an.
Autogenes Training
Du kannst kleine, einfache Übungen erlernen, mit nach Hause nehmen und Phantasiereisen genießen für Entspannung und Stressabbau.
- Gabriele Rathgeber**
Vini-Yoga
Wir üben sanft in sinnvollen Schritten mit dem Atem und passen die Übungen an die Voraussetzungen des Einzelnen an.
- Jugendpflege**
"in.balance" Slacklining
in.balance - mit der Slackline Körper & Geist trainieren. Ein Angebot für alle- speziell aber auch für Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren.
- Gerlinde Bethke**
Seniorengymnastik
Gymnastik unter freiem Himmel für Teilnehmer ab 60 Jahren. Bitte Theraband und Softball ca. 25cm mitbringen. Matte nicht erforderlich.
- Heike Ruff (VHS)**
Stretch und Strengthen
Kraft und Mobilisation. Fit und Mobil - ein Ganzkörpertraing.
Total Body Workout
Ein Ganzkörpertraining. Kräftigung (und mehr) von Kopf bis Fuß.
Mobilisation
Für mehr Beweglichkeit - gegen Steifheit und Schmerzen.
YogaLates
HathaYoga mit achtsamen, einfachen, aber effizienten Kräftigungsübungen aus Pilates durchsetzt.
- Jasmin Hahn**
Rückenschule
In diesem Kurs kräftigen wir die Rücken- u. Bauchmuskulatur und fördern gleichzeitig Beweglichkeit und Koordination durch gezieltes Krafttraining.
- Martina Sucker-Wenten**
QiGong
Ankommen, Abschalten, Auftanken. Sanfte, atmungsgeführte Übungen für die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

- Andreas Schwarz**
HIIT
zur Anregung des Stoffwechsels, Fettabbau, sowie Kraft Ausdauer-Training - angepasst an das Fitnesslevel der Teilnehmer.
Mobilisation
Ausführung alltagsnaher Bewegungen, Mobilisation von Muskeln und Gelenken.
- AREHA**
Inspiriert vom HAKA-Kriegstanz der Maori mit kraftvollen Übungen, vom KUNG FU mit Kontrolle in An-u. Entspannung u. dem TAI CHI mit konzentrierten u. fließenden Bewegungen.
- Franzi Biersack (Schule der Achtsamkeit), Luise Tröger (Wunderwerk Familienzentrum Höchststadt)**
Kinder-Disco (5-10 Jahre)
Gemeinsam tanzen wir zu verschiedener Musik.
Eltern-Kind-Tanzen (3-5 Jahre)
Es gibt Fingerspiele, Kreistänze und wir singen gemeinsam.
- Eva Dühorn**
Clever Essen - so schmeckt's dem Kind
"Bäh, mag ich nicht!" Kommt Ihnen das bekannt vor? Ich erkläre was dahinter steckt. Was brauchen Kinder, um selbstbestimmt u. genussvoll zu essen?
Kneipppausezeit
Das Immunsystem stärken und Selbstheilungskräfte aktivieren. Wasseranwendungen und alle 5 Kneipp Elemente als Medizin für viele Beschwerden.
- Stefan Hack (Shape Creators)**
Bootcamp Workout:
Funktionales und athletisches Ganzkörpertraining zur Steigerung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Ein Rundumschlag für die Fitness.
Athletik Yoga:
Das Beste aus athletischem Training und fließenden Bewegungsabläufen aus dem Yoga bei bewusst gesteuerter Atmung. Ein Mix aus Anstrengung und Entspannung.
- Marie Riesenbeck**
Pilates
Pilates ist ein Ganzkörpertraining um die Körpermitte zu kräftigen und somit eine bessere aufrechtere Haltung zu erlangen.
HathFlow Yoga
Hatha Yoga sind aneinander gereichte Körperhaltungen in verschiedensten Ausgangsstellungen in Kombination mit bewusster Atmung.
- Judith Beuschel (Ganzheitliche Körper- und Energiearbeit)**
Heilsames Singen im Frauenkreis
Wir tauchen ein in einfache, kraftvolle Melodien, Circle Songs und Mantren. Singen und Tönen öffnet unser Herz und stärkt die Verbindung zu uns selbst. Ich begleite uns mit Gitarre und Trommel.
- Gisela Niklas**
KinderYoga 6-10 Jahre
Bewegung, Spiel, Spaß und Ruhe. Komm sei dabei beim Yoga-Schnuppern!
- TSV Höchststadt**
Nordic Walking
Mit dem richtigen Einsatz der Stöcke, Muskulatur und Ausdauer trainieren.
- Markus Kleinlein (Kampfkunstschulen)**
WingTsun Erwachsene
Deeskalation, Selbstverteidigung und Kampfkunst.
WingTsun Kids
für Kinder. Veranschaulichung von Gefahren.
Mittelalter-Fechten
Mittelalterliches Fechten mit dem langen Messer, ab 16 Jahren, max. 10 Teilnehmer. Bitte Schutzbrille mitbringen!!
- Katharina Muck (YAY YAY YOGA)**
Yoga für Anfänger
Dieser Kurs ist besonders (aber nicht nur) für Einsteiger geeignet – auch für Männer. Du wirst langsam durch die wichtigsten Grundlagen und Haltungen geführt. Eine Kombination aus kräftigenden Übungen, sanfter Dehnung und Entspannung.
Vinyasa Yoga
Langsam und fließend bewegst Du Dich im Einklang mit Deinem Atem. Eine Verbindung von Atemübungen, Körperübungen und Meditation.

- Martin Amendt**
Meditation
Einfach mal „Runterkommen“ und „Abschalten“ von Alltag, Schule und Beruf. Fördert die körperliche Entspannung, Bewusstsein für den Augenblick und eine entspannte innere Haltung sich selbst und der Welt gegenüber. Bitte Kissen mitbringen!
- Renate Hofmann (Seniorena)**
Beckenboden-Training für alle
Die versteckte Beckenboden-Muskulatur im Körperinneren wird unter fachkundiger Anleitung wahrgenommen, angespannt und gezielt trainiert. Ball ca. 30cm mitbringen.

Mitwirkende



WingTsun
DIE INTELLIGENTE SELBSTVERTEIDIGUNG
Markus Kleinlein



Andrea Distler



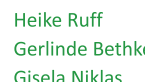
Gabriele Rathgeber



Eva Dühorn



Franzi Biersack



Heike Ruff

Gerlinde Bethke

Gisela Niklas

Jasmin Hahn

Martina Sucker-Wenten

Marie-Theres Riesenbeck

Martina Oed

Martin Amendt



Luise Tröger



Stefan Hack



Judith Beuschel



Katharina Muck

