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

1 ***frohmader fit coaching***
Aktiv zur Strandfigur
Mit gezielten Übungen straffen wir deinen Körper und machen dich bereit für Schwimmbad und Strand.
Faszien-Training
Die Durchblutung des Bindegewebes wird gefördert und die Beweglichkeit in den Muskeln verbessert.
Bitte Faszienrolle mitbringen, soweit vorhanden.
Thera-Band-Training
Mit dem kleinsten Fitnessstudio der Welt trainieren wir deine Muskeln und Körperstabilität. Bitte Thera-Band mitbringen, soweit vorhanden.
Cardio ab 60
Ein Kardio-orientierter Kurs, der vorwiegend die Herzgesundheit fördern soll. Bitte Gymnastikmatte und Thera-Band mitbringen.
Rückenfit
Individuell gestaltete Übungen zum Stärken und Mobilisieren des ganzen Rückens.
Gesunde Wirbelsäule ab 60
Gezielte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht helfen dir zu einem stabilen und beweglichen Rücken. Dabei nehmen wir auch auf deine "Wehwehchen" Rücksicht.
Beweglichkeitstraining
Mit gezielten Dehnübungen und Mobility-Training verhelfen wir dir und deinem Körper zu etwas mehr Beweglichkeit und Gesundheit.
Fit mit Bewegungen aus der Tierwelt
Natürliche Bewegungsabfolgen sowie gezielte Bewegungen aus der Tierwelt sorgen für jede Menge Spaß und Abwechslung, bringen den Körper in Form und vermitteln ein völlig neues Körpergefühl.

2 ***Gisela Niklas***
Yoga - Sonnengruß
Auch für Einsteiger geeignet. Achtsame, verbundene Bewegungsabläufe, die auf schonende Art den ganzen Körper trainieren.

3 ***Susanne Eckert (TC Höchstadt)***
Volleyball
Wir spielen Volleyball auf der Wiese.

4 ***Carolin Hack (Shape Creators)***
Yoga - Hüftöffner
Yoga mit fließenden Asanas für Hüftöffnung und -dehnung. Dies dient der besseren Beweglichkeit im unteren Rücken und als Prävention gegen Rückenschmerzen.

5 ***Stefan Hack (Shape Creators)***
OPWOD Bodyweight
Outdoor Cross Training ist ein kombiniertes, funktionales und athletisches Ganzkörpertraining und setzt sich aus verschiedensten Einheiten zusammen. Ein Rundumschlag für die Fitness.

6 ***Skiclub, Andreas Schwarz***
Sommer-Skigymnastik
Es handelt sich um einen Mix aus High intensive intervall Training und functional Training. Dabei geht es vorallem um das ganzheitliche Training des Körpers mit dem eigenen Körpergewicht.

7 ***Ruth Bode (Ritter-von-Spix Mittelschule)***
Stationentraining
Übungen mit dem eigenen Körpergewicht an unterschiedlichen Stationen.

8 ***Mike Pelz (HM32 Fitness)***
Wochen-Starter
Morgentliches Cardio/ HIIT-Training um auf Touren zukommen und um voller Energie und gut gelaunt in die Woche zu starten.
Fitness HM32-Style
Kombination aus einem fordernden HIIT-Training, einer unterhaltsamen Team-Challenge und Tipps rund um Ernährung und Fitnesstraining.
Bauch-Beine-Po Challenge
Knackiges Training für Bauch, Beine und Po, das deine Körpermitte stabilisiert und dich deiner Sommerfigur näher bringt – egal ob Mann oder Frau.
Fitness Drill
Intensives Workout, dass dich ordentlich ins Schwitzen bringt, die Fettverbrennung ankurbelt und so motiviert am „Ball“ zu bleiben.

9 ***Katharina Muck (YAY YAY YOGA)***
Yoga
Behutsame, achtsame Bewegungen mit Aufmerksamkeit auf unserem Atem."

10 ***Hans-Peter Schneider (BLV)***
Laufen für Anfänger. Mindestalter 15 Jahre.
Der Bequemlichkeit den Rücken kehren. Einmal pro Woche 1Std. lang aktiv werden und Laufen lernen.

11 ***María Canelos (VHS)***
Latin Party
Ein Tanz-Workout begleitet von lateinamerikanischer Musik, fordert Deine Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer. Mach Dich fit und hab Spaß dabei!
Tabata Challenge
Ein hochintensives Intervalltraining: Kräftigung gegen eigenes Körpergewicht. Es verbessert Dein anaerobes und aerobes System und macht Spaß.
Pilates
Ganzkörpertraining, das sich auf die Stärkung der Tiefenmuskulatur und Erhöhung der Beweglichkeit konzentriert.
Pilates f. Fortgeschrittene
Ganzkörpertraining für Personen mit Erfahrung

12 ***Jasmin Seeberger (Babywohl & Elternglück)***
BauchBuggyGo
Powerwalken an der frischen Luftmit deinem Kind im Wagen oder Trage. Es werden Kraft und Ausdauer trainiert.
Happy Bauch für Schwangere
Für alle Schwangeren mit unkomplizierter Schwangerschaft. Um sich wohlzufühlen und Körper und Geist gut auf die Geburt vorzubereiten.
Fit & Gesund nach der Geburt
Für alle Mamas nach der Geburt. Damit der Körper sich optimal regenerieren und stabilisieren kann. Zur Unterstützung um den Alltag gut zu meistern.
Wald&Wiese (für Kleinkinder/Kinder)
Wir möchten die Wiese spielerisch mit allen Sinnen erkunden und uns gemeinsam mit verschiedenen Materialien bewegen und dabei Spaß haben.
Babymassage (ab 8 Wochen-Krabbelalter)
Durch sanfte Berührungen/Bewegungen das Baby massieren und dadurch Körperabläufe positiv beeinflussen und die Bindung stärken.
Bewegung & Spiel für Babys/Kleinkinder
Kleine Spiele, die alle Sinne anregen und die Entwicklung fördern. Teilnahme schon ab 3 Mon. möglich.

13 ***Anja Sonntag-Wisoschinski (SoWiso Run & Fit)***
Walken mit Schwunghanteln
Schwungimpulse kräftigen und lockern gelenkschonend den oberen Rücken und die Nackenpartie.

14 ***Martina Wolf (Auenmut)***
Entspannungstechniken für Jeden
Einmal die Pause-Taste drücken. Wir probieren verschiedene Entspannungstechniken aus, wie z.B. progressive Muskelentspannung, Fantasiereisen, Aromaanwendungen. Jeder Termin ist individuell.

15 ***Uschi Süß (Ernährungsberatung)***
Ernährungsmythen- was ist dran und was braucht unser Stoffwechsel wirklich?
Viele der gängigen Ernährungsregeln machen uns eher krank, statt gesund. Wir räumen auf mit den Mythen.

16 ***Judith Beuschel (Ganzheitliche Körper- und Energiearbeit)***
Heilsames Singen im Frauenkreis
Wir singen einfache, kraftvolle Melodien (Chants), rhythmische Circlesongs und Mantren für unser Herzzentrum. Singen und Tönen öffnet, stärkt und verbindet uns. Ich begleite uns mit Gitarre und Rahmentrommel.
Brain Gym - Energie durch Bewegung
Wir machen Übungen aus der Kinesiologie, die uns in verschiedenen Situationen helfen klarer, wacher, beweglicher und stressfreier zu werden. (z.B. Prüfung/Sport)

17 ***Manuel Amon (Krav Maga Höchstadt)***
Krav Maga Kids/Teens
Eine aus Israel stammende realistische und zweckorientierte Selbstverteidigungsmethode, die auf einfachen Techniken basiert.
Krav Maga Adults
Eine aus Israel stammende realistische und zweckorientierte Selbstverteidigungsmethode, die auf einfachen Techniken basiert.
Calisthenics Circle
Zirkeltraining mit dem eigenen Körpergewicht. Es werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainiert.

18 ***Gerlinde Bethke***
Seniorengymnastik
Gymnastik unter freiem Himmel für Teilnehmer ab 60 Jahren. Bitte Theraband und Softball ca. 25cm mitbringen.

19 ***Markus Kleinlein Kampfkunstschulen***
WingTsun Kids
Gewaltprävention, Deeskalation und Selbstverteidigung für Kinder. Teilnahme nach jeweiliger Kontaktvorgaben.
WingTsun Erwachsene
Gewaltprävention, Deeskalation, Selbstverteidigung und Kampfkunst. Teilnahme nach jeweiligen Kontaktvorgaben.

20 ***Heike Ruff (VHS)***
Barré Pilates
Ein überaus wirkungsvolles, dynamisches Ganzkörpertrainlng.
Total BodyWorkout
Quer Beet und von Kopf bis Fuß. Kräftigung, Mobilisation und Koordination
Stretching und Mobilisation
Rundumprogramm zum Erhalt des vollen , täglichen Bewegungsumfanges.
Ü55 und Neueinsteiger
Wer rastet der rostet. Kräftigung der Muskulatur, Mobilisierung der Gelenke u.v.m.

21 ***Gisela Otterstetter (Pilates & Wirbelsäulengymnastik)***
Pilates
Erfahren, was Pilates für den Körper, den Geist und die Seele bedeutet.

22 ***ADTV TanzStudio Geist***
ZUMBA
Zumba verbindet effektive Fitnessbewegungen mit lateinamerikanischem Tanz.

23 ***Tassilo Obertshauser (H.I.T. BOX Höchstadt)***
HIT Workout
zur Steigerung deiner aeroben/anaeroben Ausdauer. Dein Vorteil für dein nächstes Fußballtraining/Kampfsporttraining uvm.. Bitte nur für Sportbegeisterte und welche, die sich gerne körperlich ein bisschen quälen wollen

Mitwirkende

Maria Canelos
Gisela Niklas
Gerlinde Bethke
Heike Ruff

Stadt Höchstadt a. d. Aisch • Netzwerk für Sport und Gesundheit • Andrea Schütz
Am Vogelseck 1 • 91315 Höchstadt a. d. Aisch • Tel. 09193 / 626-132
Email: andrea.schuetz@hoechstadt.de
www.hoechstadt.de/leben/netzwerk-fuer-sport-gesundheit/veranstaltungen

Satz und Gestaltung:
DESTYNY Alexander Schütz
www.destyny.de

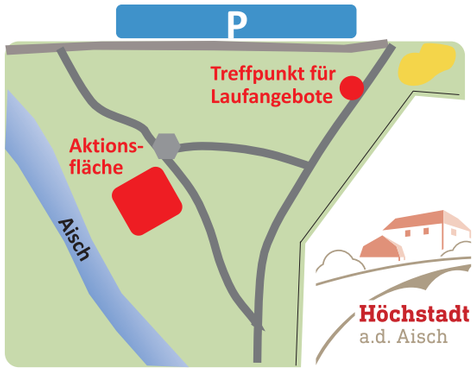
Druck und Weiterverarbeitung:
www.diedruckerei.de

Höchstadt goes fit im Engelgarten

Machen Sie mit, lassen Sie sich inspirieren!

02. August bis 12. September 2021

Veranstaltungsorte im Engelgarten



Höchstadt gesund.aktiv a.d. Aisch

Alle Angebote sind kostenfrei und ohne Anmeldung!