

Um Anmeldung wird gebeten!

Bitte meldet euch bei der Geschäftsstelle an, damit wir uns auf die Teilnehmerzahl einstellen können.

Wir werden versuchen, beim Wellnesstag alle Workshopwünsche zu berücksichtigen! Je nach Auslastung der Kurse behalten wir uns Änderungen vor.

Mitzubringen sind:

lockere Kleidung, Isomatte, Decke, zwei Handtücher.

Kosten: 15 €

PS: Wer eine Kuchenspende beitragen möchte, kann dies gerne tun.
Bitte Kuchen anmelden bis spätestens 8.11. unter buero@tv1860lich.de bzw. 06404/5382 zu den Bürozeiten.

PROGRAMMABLAUF

13:30 Uhr Begrüßung
Einteilung in die Gruppen

13:45 Uhr Gemeinsames Aufwärmen

14:00 – 14:45 Uhr
Workshop-Phase I

Workshop Box Fit
Workshop Gefäßgymnastik
Workshop Tabata
Workshop Hata Yoga

Kleine Trinkpause

15:00 – 15:45 Uhr
Workshop-Phase II

Workshop Box Fit
Workshop Gefäßgymnastik
Workshop Rücken Fit
Workshop Tabata

Pause mit Kaffee, Getränken und Waffeln

16:15 – 17:00 Uhr
Workshop-Phase III

Workshop Achtsamkeitstraining
Workshop Rücken Fit
Workshop Hata Yoga

TV 1860 Lich e.V.



13. Aktiv- & Wellnessmittag

10. November 2018

Aula der Dietrich-Bonhoeffer-Schule
13:30 bis 17:30 Uhr

Infos und Fragen?

Geschäftsstelle 06404/5382

Garbenteicher Str. 2

Di 9⁰⁰ – 12⁰⁰, Do 15³⁰ - 18³⁰

www.TV1860Lich.de

Tabata mit Monika Theiß-Müller

Tabata ist ein High-Intensity-Intervall-Training, gekennzeichnet durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen. Die Erholungsphasen sind so gestaltet, dass sich der Organismus nicht vollständig erholen kann.

Über acht Runden wechseln 20 Sekunden hoher Belastung gefolgt von 10 Sekunden Pause. Die kurzen, intensiven Einheiten trainieren das gesamte Herz-Kreislauf-System und verbessern die aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit.

Tabata macht Spaß, verbrennt Kalorien und formt die Figur. Es stellt eine ideale Ergänzung sowohl für das Ausdauer- als auch das Krafttraining dar – geeignet für Teilnehmer mit guter, sportlicher Kondition.

Gefäßgymnastik mit Ilka Schäfer

Die arterielle Verschlusskrankheit (AVK) ist besser bekannt als „Schaufensterkrankheit“.

Beinarterien, die durch Ablagerungen bereits verengt sind, lassen nicht genug Blut durchfließen und dadurch werden die Muskeln nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt.

Dieser Workshop soll mit gezielten Übungen den Belastungsschmerz in den Beinen verhindern und durch effektives Dehnen der Verkürzung der Beinmuskulatur entgegenwirken!

Box Fit mit Dajana Mews

Box Fit stärkt nicht nur die Muskeln und macht locker und geschmeidig, sondern ist auch gut fürs Selbstbewusstsein. Beim in die Luft Schlagen und Treten verpuffen jede Menge angestaute Aggressionen.

Gegenüber echten asiatischen Kampfsportarten hat diese „Trockenversion“ nicht unbedeutende Vorteile: Ellenbogen- und Kniegelenke werden weit weniger belastet. Das Verletzungsrisiko ist bei präziser Ausführung der Punches, Kicks und Jabs praktisch gleich null.

Rücken Fit mit Irina Walter

Für einen gesunden und beweglichen Rücken für mehr Lebensqualität.

Mit gezielten Übungen werden Rücken- und Bauchmuskulatur in einem ausgewogenen Verhältnis trainiert.

Die Rückenmuskulatur, gemeinsam mit einer gut trainierten rückwärtigen Schultermuskulatur, ist für eine aufrechte Haltung zuständig. Neben der Kräftigung ist die Dehnung und Mobilisierung besonders wichtig, da Rückenschmerzen oft ihren Ursprung in einer Unbeweglichkeit der Muskulatur haben.

Achtsamkeitstraining mit Heidi Harbusch

Lernen Sie eine neue Methode zur Stressbewältigung im Alltag kennen,

z. B. durch folgende Übungen:

- Achtsames Innehalten
- Achtsame Entspannung und Körperwahrnehmung
- Achtsame Bewegungen

Achtsamkeit ist ein Schlüssel zu mehr Selbstbestimmung und einer bewussten Lebensgestaltung.

Hatha Yoga mit Harry Kröber

Ausgeglichen mit Yoga

Nach einer kurzen Einführung in Yoga als eine philosophische Lehre praktizieren wir Übungen aus dem Hatha Yoga. Die Übungen verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Yoga hat nachweislich einen positiven Einfluss auf die Gesundheit.