

Unser vorläufiger Zeitplan Stand 06/2020

Zeit	Raum 1	Raum 2
Freitag 19.03. Anreise		
19:00 Uhr	Willkommens-Dance Party Zumba.....	
		Danach gemütliches Beisammensein – wer möchte! Kaminzimmer
Samstag 28.03.		
09.30 -10.30 Uhr	Zumba - Fitness	Judoboden Pilates
10.50 -11.50 Uhr	Workout Muskelmix -Outdoor	Judoboden Selbstverteidigung
11.50 -13.30 Uhr	Mittagspause	
13.30 -14.30 Uhr	Zumba Fitness Step Mix oder Line Dance	13:00 Uhr Die Welt der Kräuter
14.50 -15.50 Uhr	Aroha Shorts Sticks	Wanderung -17:10 Uhr
16.10 -17.10 Uhr	Kaha - Entspannung	Wanderung -17:10 Uhr
am Abend	ab 19 Uhr Sauna	
		Danach gemütliches Beisammensein – wer möchte! Kaminzimmer
Sonntag 21.03. Abreise bis 14 Uhr		
09.30 -10.30 Uhr	Zumba - Fitness	Workout Muskelmix -Outdoor
10.50 -11.50 Uhr	Nordic Walking / Walking	Judoboden Selbstverteidigung
ab 11.50	Mittagspause	

Zumba Fitness

Perfekt für alle und jeden! Jeder Zumba® Kurs soll Leute zusammenbringen, die dann gemeinsam trainieren und Spaß haben.

Bei uns empfindet man das "Workout" gar nicht als ein solches. Wir kombinieren Bewegungen mit niedriger und hoher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining, bei dem man sich wie auf einer Tanz-Fitness-Party fühlt. Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba® Fitness Kurse oft gar nicht als Workout wahrgenommen werden. Megaeffektiv? Ja Megaspasß? Aber sowas von Ja.

Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Jedes Mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach toll!

Zumba MIX Step & Toning

Für die, die das Brennen in den Muskeln spüren wollen! Du willst deine Bein- und Pomuskeln trainieren und stärken? Dann tritt vor. Wir kombinieren die effektiven Trainings- und Kräftigungs-Übungen eines Step-Aerobic-Kurses mit der unterhaltsamen Fitness-Party, die nur Zumba® zu bieten hat.

Zumba® Step steigert die Ausdauer und verbrennt mehr Kalorien, während die Übungen deine Körpermitte und deine Beine stärken.

Leichte Brasils oder Maracas-ähnliche Toning Sticks unterstützen das Rhythmusgefühl und die Koordination. Gleichzeitig werden bestimmte Zonen wie Arme, Rumpf und Unterkörper gestärkt.

Aroha & Aroha mit Sticks

AROHA ist ein sinnliches Training, das Emotionen anspricht und dem Teilnehmer genügend Zeit gibt, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren.

- ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs im $\frac{3}{4}$ Takt
- festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit
- ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann
- ist ein optimaler Gelenk schonender Fett- und Kalorienkiller

Kaha

- ist mobilisierend fordernd und für den Geist beruhigend
- kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen
- ist von jedem Teilnehmer und in jedem Alter durchführbar
- gibt innere Ruhe und Gelassenheit

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren- eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers.

„Workout - Muskelmix“

Ein Kurs mit Power, Ausdauer und Muskelaufbau.

Natürlich führen wir diesen Kurs auch Outdoor mit viel frischer Waldluft durch.

1. Kraftübungen
2. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen
3. Beweglichkeits- bzw. Dehnübungen
4. Es macht Spaß

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung macht den gesamten Körper fit, baut Stress ab, leistet einen guten Beitrag zur eigenen Sicherheit, macht dich stark und du hast auch noch jede Menge Spaß! Du kannst die Techniken dieser faszinierenden Sportart kennenlernen.

Pilates

ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - eine systematisches Körpertraining. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Walking - Wanderung

geführte Wanderung in die Umgebung

Sanfte Hügel und weit geschwungene Täler machen das *Wandern im Vogtland* zu einem Genuss für Jung und Alt. Unterwegs gibt es an der Quelle eine kleine Stärkung!

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Es ist eine Variante des Walking und beide Varianten können gewählt werden.

Die Welt der Kräuter – aktiver Workshop

Kräuter werden in unserem Alltag seit vielen Jahrhunderten in verschiedenen Bereichen angewendet.

Was kann ich essen von der Wiese? Die gängigsten und häufigsten Kräutersorten und Ihre Wirkungsweisen.

In der Planung:

Gemeinsam stellen wir eigenes Lippenbalsam her!

Vor Ort auch für Euch:

Auf Wunsch können Aromaöl Rücken- oder Gesichtsmassagen gebucht werden – Körper und Seele in Einklang bringen-Wellness pur!



8 Trainer freuen sich auf Euch und viele gemeinsame Powerstunden!

Ihre Trainer vor Ort:

Steffi

Zumba Fitness,
Outdoor, Workout, Aroha



Grit

Zumba Fitness,
Outdoor,



Daniel

Assistenztrainer



Elias

Zumba Fitness,



Lilli

Zumba Fitness



Petra

Pilates



Antje

Aroha, Kaha



Dirk

Selbstverteidigung

