

## Eventübersicht

24. April 2022	15. Mai 2022	26. Juni 2022	10. Juli 2022	28. Aug. 2022	18. Sept. 2022	9. Okt. 2022	20. Nov. 2022	11. Dez. 2022
11:15 - 12:15 <b>Yoga</b> VfB Spirit	11:30 - 12:30 <b>Ernährung bei H.-K. Erkr.</b> VfB Spirit	10:00 - 11:00 <b>Walking</b> Outdoor	11:30 - 12:30 <b>Cycling</b> VfB Energy	11:15 - 12:15 <b>Tai Chi</b> VfB Spirit	11:15 - 12:15 <b>Drums Alive</b> Karl-Wilhelm Halle	11:15 - 12:15 <b>Pilates</b> VfB Spirit	11:30 - 12:30 <b>Zumba</b> VfB Energy	11:15 - 12:15 <b>Autogenes Training</b> VfB Spirit

## Eventbeschreibungen

### Drums Alive

Drums Alive® ist ein einzigartiges und extravagantes Fitness- und Wellnessprogramm, das sich durch seine Andersartigkeit grundlegend von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet. Es fängt das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten. Die Choreografien sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern, Fett zu verbrennen, aber vor allen Dingen soll es Spaß bringen. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und Trommelrhythmen, die deine Füße zum Stampfen und deinen Körper in Bewegung bringen.

### Walking

Walking für Einsteiger ist eine sanfte Ausdauersportart, die leicht erlernbar ist und sich somit sowohl für Sportanfänger als auch für Senioren eignet und daher nicht mit dem Joggen verglichen werden darf. Das Training erzielt vielerlei positive und gesundheitsfördernde Effekte auf das Herz-Kreislauf-System und die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Unsere Übungsleiterin führt euch dabei Schritt für Schritt an die richtige Walkingtechnik heran.

### Pilates

Ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei der Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Das Training findet auf der Matte statt und beinhaltet Kräftigungs-, Mobilisations- sowie Dehnübungen, welche die tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur des Rumpfes stabilisieren und die Körpermitte aktivieren.

### Ernährung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Mit einer gesunden Ernährung kannst du das Risiko an Herz-Kreislauf-Problemen zu erkranken senken und den Verlauf positiv beeinflussen. So tust du dir und deinem Herz viel Gutes.

### Autogenes Training

Autogenes Training ist eine klassische Selbstentspannungsmethode. Sie hilft, in stressigen Lebensphasen wieder zu mehr Ruhe zu gelangen. Die bewusste Konzentration auf den eigenen Körper führt beim Autogenen Training über eine intensive Körperwahrnehmung zu tiefer innerer Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit.

### Yoga

Bei Yoga geht es genau wie im Leben darum, Erfüllung und Gelassenheit im Augenblick zu finden. Jeder kann Yoga praktizieren. Unabhängig von Alter, Erfahrung oder Beweglichkeit können wir alle von Yoga profitieren, wenn wir „geistige Flexibilität“ und Geduld beibehalten. Yoga-Übungen bringen Beständigkeit in den Alltag.

### Zumba

Zumba ist ein Fitnessprogramm, das Elemente aus Tanz und Aerobic beinhaltet. Die Übungen umfassen das Training bei Musik mit mehr oder minder schnellem Rhythmus sowie Ausdauertraining. Die Intensität der Bewegungen ist hierbei bewusst auf den Rehasport abgestimmt.

### Tai Chi

Tai Chi Chuan (Taijiquan) ist Meditation, Bewegungstherapie und Selbstverteidigung in einem. Auf sanfte, aber sehr effektive Weise hilft es bei verschiedensten Krankheiten und bringt Körper und Geist wieder in Einklang.

### Cycling

Cycling ist ein hocheffektives Herz-Kreislauftraining zu motivierender Musik auf speziellen Cycling-Bikes, das die Gelenke schont, den Fettstoffwechsel aktiviert, die Muskulatur stärkt sowie Stress abbaut.