

# **Aktiv und Gesund 16 LE**

## **Kreative Workouts - Ideen und Inspirationen**

### **Neue Bewegungsideen für „Best Agers“**

**Veranstaltungsort:** Bad Homburg , Jugendgästehaus am Mühlberg  
**Beginn:** Samstag 31.10.2020 09:00 – 19:00 Uhr  
**Ende:** Sonntag 01.11.2020 09:00 – 14:30 Uhr  
**Kosten:** € 135,00 mit Übernachtung und Verpflegung  
€ 95,00 mit Verpflegung  
**Meldeschluss:** 15. Oktober 2020  
**Anmeldung:** Turngau Feldberg [geschaefsstelle@turngau-feldberg.de](mailto:geschaefsstelle@turngau-feldberg.de)  
Gudrun Reuter [gesundheit@turngau-feldberg.de](mailto:gesundheit@turngau-feldberg.de)

#### **Samstag, den 31.10.2020**

##### **Kreative Workouts - Ideen und Inspirationen**      **Referentin: Simone Müller**

Wie immer wird dir dieser praxisorientierte Tag eine Menge frischer Ideen und Trends liefern. Lerne z.B. die Kursprogramm der Aroha Academy kennen: Aroha und KAHA! Aroha bedeutet Liebe und ist ein Herz-Kreislauf Training im 3/4 Takt, das Elemente aus dem Haka, dem Kung Fu und Tai Chi zu einem fließenden Workout verbindet. Kraftvolle, ausdrucksstarke Bewegungen wechseln sich mit weichen fließenden Bewegungen ab. Das Programm baut Stress ab und Energie auf und ist auch für Beginner leicht nachvollziehbar. Kaha bedeutet kraftvoll, mutig und energiegeladen und beinhaltet unterschiedliche Bewegungssequenzen die mobilisieren, kräftigen, dehnen und entspannen. Die Bewegungen sind inspiriert aus dem Aroha, Haka, Qi Gong und Yoga und fließen mal kraftvoll mal weich auf maorischer Musik. Im Unterscheid zum Aroha ist das Programm wesentlich langsamer und meditativer und basiert auf kleinen sich immer wiederholenden Bewegungssequenzen. Im Anschluß erlebst du einen dynamisch kraftvollen Rückenflow der den ganzen Körper angenehm herausfordert. Ganz anders als das herkömmliche Rückentraining sind wir durchweg fließend in Bewegung, mal dynamisch, mal kraftvoll, mal bewegt mal statisch und anschließend entspannt und ausgeglichen. Abschließen werden wir den Tag mit einer Bewegungssequenz aus regenerierenden Dehnungs- und Entspannungsübungen - Deep Stretch & Relax, beenden. Jede bewegte Einheit ist begleitet von einem Theorieteil, in dem Inhalte erläutert, Übungen besprochen und Fragen geklärt werden können. Insgesamt erwartest dich ein abwechslungsreicher Mix aus Herz-Kreislauftraining, Workout, Kräftigung, Dehnung und Entspannung.

#### **Sonntag, den 01.11.2020**

##### **Neue Bewegungsideen für „Best Agers“**      **Referentin: Sonja Hergert**

Unsere immer älter werdende Gesellschaft spiegelt sich auch in den Zahlen der über 60jährigen in den Sportvereinen wieder. Dass Bewegungsangebote für die Älteren nichts mehr mit der klassischen „Senioren-gymnastik“ zu tun haben, sondern abwechslungsreich, aktuell und spaßbringend sein sollten, vermittelt dieser Workshop. Besonderes Augenmerk wird auf die Variation der Übungen gelegt, die der Heterogenität in den Gruppen gerecht wird. Es wird ein Bogen gespannt über ausdauerorientierte Spielformen, Bewegtes Gedächtnistraining, bis hin zu Koordinations- und Gleichgewichtsübungen. Übungen aus dem Faszientraining und neue Impulse aus dem Rückentraining runden den Tag ab.