INFORMATIONEN ZU DEN KURSEN FIT IN EI 2025

Fitness für Senioren Fitnessprogramm für Männer ab 65. Es umfasst Muskeltraining und Entspannung, aber auch Übungen für Geschicklichkeit und Koordination. Matten sind nicht erforderlich.
Faszien Rücken Flow Sanftes Faszientraining, welches den ganzen Körper mit fließenden Bewegungen geschmeidig macht und Dehnen beinhaltet. **Achtung!** Der Kurs findet in Durmersheim statt.
Fit bis ins hohe Alter Geeignet für Männer und Frauen ab 65. Die allgemeinsportlichen Übungen sind an ungeübte und wenig geübte Teilnehmer angepasst. Sitzmöglichkeiten vorhanden. Teilnehmerzahl begrenzt.
Gymnastik Ü 50 Geeignet für Männer und Frauen ab 50. Mit einfachen Geräten aus dem Fitnessbereich werden Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit gefördert. Training auf Judomatten. Teilnehmerzahl begrenzt.
Bauch Beine Po Intensives Ausdauer und Gymnastikprogramm mit Musik. Es gilt die Devise: Jeder macht, was er kann. Isomatte erforderlich.
Muskelentspannung nach Jacobson Körperliche und seelische Anspannungen sollen gelöst werden. Die Übungen finden im Sitzen statt. Bequeme Kleidung erforderlich. Ein Aufwärmspaziergang vor der Veranstaltung wird empfohlen
Lauftreff Gejoggt wird auf dem Damm. Unterschiedliche Trainingsgrade spielen keine Rolle. Wer wagt, gewinnt.
Gymnastik für Frauen Ü 60 Allgemeinsportliche Gymnastik für Frauen ab 60. Isomatte erforderlich. Teilnehmerzahl begrenzt.
Senioren Gymnastik Geeignet für Frauen ab 65. Die Übungen finden im Sitzen und Stehen statt. Teilnehmerzahl begrenzt.
Radtour e-bike Radfahrten von 1 – 2 Stunden Dauer. Es sind bis zu 30 km in die nähere Umgebung geplant.
Alte Herren Fußball Kicken macht Spaß.
Spaziergang Zügiger Spaziergang von 1 Stunde Dauer in die Umgebung.
Boule für Jedermann Gespielt wird auf der neuen Anlage auf dem Schulsportplatz. Boulekugeln können bei Bedarf gestellt werden. Teilnehmerzahl begrenzt.
Yoga Basic Erlernen der Asanas (Yogahaltungen) Schritt für Schritt. Sanftes Kräftigen und Dehnen der Muskulatur. Yogamatten bitte selbst organisieren. Teilnehmerzahl begrenzt.
Gelenk Couch Stunde Hier erlernt man, wie man bei Arthrose durch Bewegung, Kräftigung und Dehnung aus den Schmerzen herauskommen und Selbstheilungskräfte aktivieren kann.

INFORMATIONEN ZU DEN EINZELVERANSTALTUNGEN

Auftakt-und Informationsveranstaltung Freitag 7. März um 19:00 Vortrag von Dr. Dietmar Blicker „Bewegung im Alter“ und“ Talententwicklung im Spitzensport am Beispiel KSC“
Yin Yoga mit Klangschalen Samstag 15.März 10:00-11:00 Geeignet für Jedermann auch ohne Yogaerfahrung. Zur Entspannung und Auflösung von Verspannungen. Teilnehmerzahl begrenzt.
Ankommen im Hier und Jetzt Mittwoch 19.März 19:30-21:00 Meditation. Klang und Selbsterfahrung. Teilnehmerzahl begrenzt.
Meditatives Tanzen Montag 24.März 18:00 „Niemand kann mir nehmen, was ich getanzt habe“(span. Redewendung).Die Tänze sind einfache, ruhige, auch mal beschwingte Kreis- und Reigentänze.
Gesund mit Kräutern Samstag 29.März 12:00-14:00 FITaler Start ins Frühjahr mit Brennessel,Bärlauch & Co Bei schönem Wetter mit kleinem Spaziergang.
Yoga mit Klang Freitag 4. April 19:30-20:30 Sanftes Yoga mit Klangmeditation zur Entspannung. Falls vorhanden, bitte Yogamatte mitbringen.
Sing dich froh Montag 7. April 19:30 Singen ist ein Mannschaftssport, der glücklich macht und keine Altersgrenze kennt. Konzentration und Wohlbefinden werden gefördert