

<p>Baby-Fit</p> <p>Der Kurs dient zum Austausch von Müttern und vereint die Krabbelgruppe mit aktiven Bewegungseinheiten zur Konditionssteigerung und dem Muskelaufbau. Es ist ein Sportkurs für Mama's mit ihren Baby's im Alter zwischen 0 + 1 Jahr. Wir spazieren durch das Schalksmühler Höhegebiet und bauen immer mal wieder kleine Sporteinheiten ein.</p>	<p>0- 1 Jahr</p>
<p>Tänzerische Früherziehung</p> <p>Mit Gesang und zum Text passenden Bewegungen schulen bereits die Kleinsten Rhythmus und Körpergefühl.</p>	<p>bis 2 Jahre</p>
<p>Ballspiele</p> <p>Neben den großen Sportarten wie Fuß- und Handball, möchten wir gerne Ballspiel-Klassiker, wie z. B. Völkerball und Brennball mit euch spielen.</p> <p>Bei all diesen Spielen steht der Umgang mit dem Ball (werfen, fangen, passen, dribbeln etc.) im Vordergrund - und vor allem natürlich der SPASS !!</p>	<p>5 - 8 Jahre</p>
<p>Olympia-Kids</p> <p>Laufen, Werfen, Springen....</p> <p>In Kuhlenhagen möchten wir mit den Kids spielerisch die koordinativen Fähigkeiten der Kinder fördern und schulen.</p>	<p>5-8 Jahre</p>
<p>Wiki-Kids (Wikinger-Spiel)</p> <p>In diesem Kurs wird das gemeinsame Spielen und Erleben im Team gefördert. Hierzu treten zwei Teams gegeneinander an und versuchen mit Geschick und Wurfhölzern die gegnerischen Wikinger umzuwerfen.</p>	<p>ab 5 Jahre</p>
<p>Tanz dich Fit</p> <p>Du möchtest mit Hilfe von meist lateinamerikanischen Rythmen deiner Bikini-Figur näher kommen? Dann ist dieser Kurs, mit einem Mix aus Aerobic, Tanz & Kraftübungen genau das Richtige für dich und deinen Stoffwechsel.</p>	<p>Einsteiger / Fortgeschrittene</p>
<p>Tabata meets Bauch, Beine, Po</p> <p>In Form von Tabata, ein intensives Interval Training, bieten wir in diesem Kurs gezielte Übungen für Bauch, Beine, Po (BBP) an.</p>	<p>Einsteiger / Fortgeschrittene</p>
<p>Fitnessgymnastik</p> <p>Hier findet ihr ein Kräftigungsprogramm für den gesamten Körper zur Steigerung der Fitness.</p>	<p>Einsteiger / Fortgeschrittene</p>

<p>Was ist Indian Balance®? Indian Balance ist ein Entspannungs-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Wahrnehmungstraining, das die überlieferten Erkenntnisse der Native American Indians mit der modernen Bewegungslehre harmonisch verbindet. Dieses Programm bietet einen Wechsel zwischen fließenden Bewegungen, Muskelanspannung und bewusster Atmung.</p> <p>Für wen ist Indian Balance® geeignet? Dieser Kurs eignet sich für Jung und Alt, Fitness-Neulinge und sowie alte Hasen</p>	Einsteiger
<p>Rückenfit</p> <p>In diesem Kurs aktivieren und mobilisieren wir durch einfache und effektive Übungen den gesamten Körper. Dieser Kurs dient somit der Prävention und kann Rückenschmerzen lindern.</p>	Einsteiger
<p>Nordic-Walking / Walking</p> <p>Diese Ausdauersportart orientiert sich am ganz normalen Gehen und ist für jeden geeignet, der sich an der frischen Luft bewegen möchte.</p> <p>Zunächst starten wir mit einer kurzen Aufwärmung, bauen unterwegs gerne kleinere Kräftigungsübungen ein und beschließen den Kurs mit einem Stretching.</p>	Einsteiger
<p>Lauftreff</p> <p>Laufen ist ein ideales Herz-Kreislauf-Training und fördert die Gesundheit. Das Herz wird leistungsfähiger, das Herzinfarktrisiko verringert sich und die Fitness steigt spürbar.</p> <p>Auch hier startet unsere Julia mit einem kurzen Aufwärmprogramm. Unterwegs wird sie kleinere Kräftigungsübungen einbauen und den Kurs mit einem Stretching beenden.</p>	Fortgeschrittene