

# Sport im Park

## Spaß und Training im Freien

### Kursbeschreibung

#### ABC des Laufens

LAUF-ABC-Übungen, auch Laufschiule genannt, sind grundlegende Technikübungen, mit denen jeder seinen Laufstil schult und aktive Verletzungsprophylaxe betreibt. Es ist ein Basistraining zur Entwicklung eines kraft- und gelenkschonenden und damit ökonomischen und schnellen Laufstils, das jeder Hobbyläufer in sein Trainingsprogramm aufnehmen sollte. Bei „Sport im Park“ werden wir genau das üben und in kleine Lauftrainings integrieren. Bereichert wird das ganze durch ein kurzes Athletiktraining und findet seinen Abschluss in einer kleinen Mobilitäts- bzw. Stretchingeinheit.

---

#### Bewegungsparcours

Christian von Chrissport Fitness zeigt Einsteiger\*innen und Erfahrenen, an dem neuen Bewegungsparcours, eine der effektivsten Trainingsvarianten: Das Push/Pull Training (Push = drückende Muskulatur, Pull = ziehende Muskulatur). Diese Trainingsvariante ist nicht nur im Fitnessstudio umsetzbar, sondern auch wunderbar draußen auf dem Bewegungsparcours. Er wird somit zu unserm Outdoor-Fitness-Studio. Schnelle Fortschritte und das Vermeiden von Dysbalancen sind Beispiele aus den Vorteilen dieses Trainingsstils.

---

#### Boogie-Basics

Gemeinsames Bewegen und Tanzen auf die Musik der 50er Jahre. Teilnahme am besten mit eigenem Partner – mit dem man dann auch üben kann. Bequeme Kleidung und glatte Schuhe sind von Vorteil.

---



# Sport im Park

## Spaß und Training im Freien

### Kursbeschreibung

#### Eisstock- schießen

Ziel des Spiels ist es, die eigenen Stöcke so nah wie möglich an die Daube heranzubringen.

**Der Eisstock:** Jeder Spieler erhält pro Durchgang einen Eisstock.

**Die Daube:** Um den schwarzen Puk, von Stockschützen Daube genannt, dreht sich das Spiel. Zu Beginn des Spiels liegt die Daube im Mittelpunkt des Spielfeldes, auf dem Daubenkreuz.

**Welche Bedeutung hat die Daube:** Jede Mannschaft hat beim Eisstockschießen das Ziel, ihre Stöcke möglichst nah an die Daube heranzuschießen. Die Daube ist dabei frei beweglich, sprich sie muss nicht auf dem Daubenkreuz liegen bleiben. Hier gibt es unterschiedliche Taktiken, zum einen kann die Daube näher an die eigenen Stöcke geschossen werden oder die Stöcke des Gegners werden von der Daube weggespielt. Eine weitere beliebte Taktik ist es, die Daube aus dem Spielfeld zu schießen, wenn die Stöcke der eignen Mannschaft nah am Daubenkreuz liegen.

**Die Kehre:** Kehre, so nennen Eisstockschiützen eine "Runde" des Spiels. Die Kehre ist vorbei, wenn alle Spieler ihren Eisstock geschossen haben. Danach werden die Punkte zusammengezählt und die nächste Kehre beginnt. Insgesamt werden in jedem Spiel 6 Kehren bzw. Durchgänge gespielt. Nach jeder Kehre darf das andere Team den ersten Schuss machen. Am Ende werden die Punkte zusammengezählt und der Sieger steht fest.

**Wie werden Punkte gezählt:** Wurden alle Stöcke geschossen, werden die Punkte ausgewertet und zusammengezählt. Punkte gibt es, wenn die eigenen Stöcke näher an der Daube liegen als die des Gegners.

**So werden die Punkte gezählt:** Es sind maximal 9 Punkte pro Kehre möglich. 3 Punkte gibt es für den Stock, der am nächsten an der Daube liegt. Für jeden weiteren Stock, der näher liegt als der des Gegners, gibt es 2 Punkte. Es zählen nur die Stöcke die sich im Rechteck, dem Haus, befinden.



# Sport im Park

## Spaß und Training im Freien

### Kursbeschreibung

#### Hula Hoop

Durch regelmäßiges Hula Hoop Training stärkst du deine komplette Rumpfmuskulatur. Deine Koordination und Balance verbessern sich. Kombiniert mit einem schweißtreibenden Workout stärkst du nicht nur deine Körpermitte sondern auch noch weitere Muskelgruppen und verbrennst dabei mit viel Spaß ordentlich Kalorien. Sowohl Anfänger\*innen als auch Profis sind herzlich willkommen. Leihreifen stehen nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung, deswegen wird darum gebeten, einen eigenen Reifen mitzubringen.

---

#### Inlinern

In lockerer Atmosphäre werden wir die Verfügbarkeit der Hockeyfläche in der Weihenstephan Arena genießen. Je nach Wunsch kann entweder Inline-Hockey gespielt oder einfach nur, „geinlinert“ werden. Wir werden die Halle und Gruppen entsprechend aufteilen. Es werden mehrere Trainer\*innen zur Verfügung stehen, um entweder die ersten Laufversuche zu betreuen, Fortgeschrittenen noch weitere Tipps zu geben oder ein paar Übungen mit Puck und Schläger zu leiten.  
**Mitzubringen:** Inliner-Skates, Fahrradhelm oder ähnliches (Pflicht), Hockey-Handschuhe oder Handgelenkschoner, Knie- und Ellenbogenschoner, Getränk

---

#### Line Dance

Wir lernen beim Line Dance Choreographien, die auf bestimmte Lieder geschrieben sind. Jeder tanzt für sich, ohne Partner, was uns aber nicht davon abhält Spaß zusammen zu haben. Line Dance ist für jeder Altersgruppe geeignet und es gibt unzählig viele Musikrichtungen auf die wir tanzen können. Als Wichtigstes steht der Spaß am Tanzen und der Bewegung im Vordergrund.

---



# Sport im Park

## Spaß und Training im Freien

### Kursbeschreibung

#### Nordic Cross Skating

Auf Skikes oder Rollski - Bei uns kannst du die neue Outdoor Trendsportart in der Natur ausprobieren - Spaß & sportliches Vergnügen inklusive!

Teilnahme ab Schuhgröße 35-46 möglich.

**Mitzubringen:** Eigenen Helm und Protektoren mitbringen.

---

#### Nordic Walking

"Nordic Walking ist ein sanftes Ausdauertraining in frischer Luft, das für alle Altersgruppen geeignet ist. Es trainiert ca. 90% der Muskulatur bei gelenkschonender Bewegung. Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt und Verspannungen im Nacken-Schulter-Bereich gelöst. Auch der Stoffwechsel, das Immun- und Hormonsystem werden positiv beeinflusst. Sowohl Anfänger\*innen als auch Geübte sind herzlich eingeladen teilzunehmen.

**Mitzubringen:** Nordic Walking Stöcke, Turnschuhe oder Walking Schuhe, evtl. Pulsuhr und Trinkflasche

---

#### Qi Gong

Qi Gong ist eine Bewegungskunst aus China, die heilend auf Körper und Geist wirkt. Durch die fließenden Bewegungen werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, Verspannungen und Blockaden gelöst und das Qi – unsere Lebensenergie kann wieder ungehindert fließen. Die Energie der Natur in sich aufnehmen. Die Verbindung zur Erde spüren. Der frische Atem füllt unsere Lungen. Der Wind umstreift unseren Körper. Das Grün nährt unsere Augen. Das Vogelzwitschern beruhigt unsere Sinne, im Hier und Jetzt sein, den Augenblick genießen.

---



# Sport im Park

## Spaß und Training im Freien

### Kursbeschreibung

#### Taiji

Taiji Chuan ist ein langbewährtes System, zu sich selbst zu finden. Es hat drei grundlegende Aspekte: Gesundheit, Philosophie und Kampfkunst. In den Terminen liegt der Schwerpunkt auf Gesundheit. Durch spezifische Aufwärmübungen lockern und dehnen wir den Körper. Danach lernen wir einzelne Übungen des Taiji. Indem wir unsere Mitte suchen, spüren und dann einsetzen, lernen wir, unseren Körper als Einheit zu empfinden und zu gebrauchen.

---

#### Urban Dance

Im Urban Dance vereinigen sich viele verschiedene Tanzstile wie HipHop, Shuffle, House Dance und viele mehr. Durch die Verbindung aus Dynamik, Rhythmus, Akzenten und fließenden Bewegungen können alle die Spaß an cooler Musik und Bewegung haben, ihre Persönlichkeit ausdrücken und lernen richtig zu "grooven".

---

#### XCO® Walk & Tone

Ausgehend vom reinen Walking-Training wird Ihr Workout durch das Sportgerät dem XCO® TRAINER intensiviert. Der XCO® wird in den Bewegungsablauf integriert. Das daraus resultierende XCO® TRAINING schafft so ein schonendes Ganzkörpertraining für jeden Walker. Zudem wird XCO® WALKING durch ein speziell abgestimmtes Oberkörperprogramm erweitert, welches Ihre Walkingseinheit mit Fitnessübungen ergänzt. Leistungslevel: für jede/n geeignet

---



# Sport im Park

## Spaß und Training im Freien

### Kursbeschreibung

#### Yoga - "Anusara® Elements"

„Anusara“, was auf Sanskrit in etwa „mit Anmut fließen“ bedeutet, kombiniert die lebensbejahende Philosophie des Tantra mit universellen Ausrichtungsprinzipien, die auf modernen bio-mechanischen Erkenntnissen beruhen. Anusara® Yoga ist therapeutisch orientiert und für alle geeignet. Jede Stunde ist einem bestimmten Herzthema gewidmet, das uns dabei unterstützt, uns sowohl körperlich, mental-emotional, als auch energetisch besser zu spüren und wieder eine tiefere Verbindung zu unserem wahren Selbst und unseren Herzen herzustellen. Wir werden Asanas praktizieren, meditieren und chanten. Schau gerne vorbei – ich freue mich auf Dich!

---

#### Zumba

Das Workout basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO" Bist Du bereit Dich fit zu tanzen? Denn genau darum geht es beim Zumba® Programm. Es ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik, die einfach zu erlernen ist, Kalorien verbrennt und so Millionen Menschen Spaß macht und Gesundheit bringt. Schluss mit dem Workout! Los geht's mit der Party!

---

