

Der MTV Immensen startet im April ein weiteres Workshop Wochenende.

Unter den Angeboten sind Schnupperstunden in aktuell laufende Übungsstunden ebenso, wie neue Sportarten zum austesten.

Jeder ist herzlich willkommen, ganz gleich ob Mitglied oder Neueinsteiger.

Workshop Wochenende

MTV IMMENSEN



21. April bis 23. April 2023

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über www.mtv-immensen.de oder den folgenden Anmeldezettel. Für eine Anmeldung über den Anmeldezettel muss der Bogen nur in den Briefkasten (Am Fleith 25, 31275 Lehrte) eingeworfen werden. Die Anmeldegebühr von 5€ entrichtest du entweder per PayPal (marie.sophie.werner@icloud.com) oder am Tag des Workshops direkt beim Übungsleiter.

Gibt es weitere Fragen? Schreibe gern eine Mail mit der Frage an mariewerner00@web.de

Workshop Wochenende

Name: _____

MTV IMMENSEN

Alter: _____

Telefonnummer: _____

Bitte ankreuzen: Mitglied des MTV Immensen
 kein Mitglied

Ausgewählte Workshops:

21. April bis 23. April 2023

Angebote für Kinder

Freitag

- Karate (Markus Krüger, 17:30 - 19:00 Uhr) *
- Minikids Dance 3-5 Jahre (Nina Schünemann & Alina Huch, 15 - 16 Uhr) *
- Sportabzeichen (Luca Rustein, 16 - 17 Uhr) *

Samstag

- BlahBlahKids (Nina Schünemann & Alina Huch, 11 - 12:30 Uhr) *
- Kinderkino (Nina Schünemann & Alina Huch, 16 - 18 Uhr)
- Fußball 11-16 Jahre (Dogan, 13 - 14 Uhr) **

Sonntag

- Tanzkids (Nina Schünemann & Alina Huch, 14:30 - 15:30 Uhr) *
- Offene Spielstunde (Luca Rustein, 15:30 - 17:30 Uhr) *
- „Das braucht ja wohl jeder!“ - Life Kinetik für Tenniskids (Jürgen Cohrs, 11 - 12 Uhr) **

Angebote für Erwachsene

Freitag

- Karate (Markus Krüger, 17:30 - 19:00 Uhr) *
- Menpower (Thorsten Potratz, 19:15 - 20:15 Uhr) *
- Dance Workout (Marie-Sophie Werner, 17:30 - 18:30 Uhr) *
- Lockern, Lösen: entspannt ins Wochenende (Sigrid Windhorst-Cohrs, 19 - 20:15 Uhr) *

Samstag

- Workout an der Wand (Sigrid Windhorst-Cohrs, 10 - 11 Uhr) *
- Beckenbodenspezial (Sabine Hansen, 13 - 14:15 Uhr) *
- Bewegte Meditation (Sabine Hansen, 14:45 - 15:45 Uhr) *
- Tennistraining mit der Ballmaschine (Jürgen Cohrs, 11 - 12 Uhr) **
- „Das braucht ja wohl jeder!“ - Life Kinetik für aktive TennisspielerInnen (Jürgen Cohrs, 14 - 15 Uhr) **
- Pound Fitness (Henrike Könecke, 16 - 17 Uhr) *
- Fitness Zumba (Henrike Könecke, 17:15 - 18:15 Uhr) *
- Brennball meets Völkerball (Luca Rustein, 18:30 - 20 Uhr) *
- Kin-Ball (Luca Rustein, 16 - 17 Uhr) *

Sonntag

- High Intense Intervalltraining (Lara Scholz, 10 - 11 Uhr) *
- Step Aerobic Choreografie (Lara Scholz, 11:15 - 12:15 Uhr) *
- LaFida (Sigrid Windhorst-Cohrs, 15 - 16 Uhr) *
- Von der Bewegung zum freien Tanz (Regina Glinka, 16:15 - 17:15 Uhr) *
- Eltern-Kind-Yoga (Cordula Gauri, 12:30 - 13:45) *
- Bauchtanz (Petra Zitzelsberger, 15:45 - 17:45) *

* Bitte bring Sportkleidung mit

** Bitte bring Sportkleidung für draußen mit.

Beschreibungen der Workshops

„Das braucht ja wohl jeder!“ Life Kinetik - Jürgen Cohrs

Life Kinetik ist ein Bewegungstraining, das auch im Profisport Anwendung findet, um Konzentration und Koordination zu verbessern, da es die kognitive und motorische Leistungsfähigkeit fördert. Die Übungen ermöglichen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen. Das spielerische Training für jedes Alter macht Spaß und führt schnell zu überraschenden Ergebnissen, ohne jemals eine Automatisierung zu erreichen. Kindern fördern auch ihre schulischen Fähigkeiten verbessern; Erwachsene steigern neben physischem auch ihr Psychisches Handlungsgeschick, u. a. Durch höhere Stressresistenz sowie Handlungsschnelligkeit.

Von der Bewegung zum freien Tanz - Regina Glinka

Ich möchte mit euch unter Einbeziehung von Raum und Gegenstand Kraft, Entspannungs-, Wahrnehmungs-, Atem und Dehnübungen ein Vitalisierungstraining vollziehen um in den freien Tanz zu kommen.

Kin-Ball (Luca Rustein)

Kin-Ball ist ein neues Spiel bei dem drei Mannschaften gegeneinander antreten. Dabei gibt es einen extra großen Spielball (Durchmesser 1,22 Meter. Kurz gesagt: Der Ball darf den Boden nicht berühren)

Brennball meets Völkerball (Luca Rustein)

Wir wollten als Erwachsene ein paar Runden Brennball und Völkerball in verschiedenen Varianten spielen. Ganz wie früher in der Schule!

Lockern, Lösen: entspannt ins Wochenende (Sigrid Windhorst-Cohrs)

Zu Beginn der Stunde stimmen wir uns mit Mobilitäts-, Dehn- und Lockerungsübungen ein. Es folgen reichliche Stärkungsübungen für Rücken und Nacken, immer wieder aufgelockert durch Selbstmassagen mit dem Redondoball und Brasil. Abgerundet wird diese Stunde mit einer progressiven Muskelentspannung.

Workout an der Wand (Sigrid Windhorst-Cohrs)

In dieser Stunde wird es anstrengend! Alle Übungen finden an der Wand statt. Lasst euch überraschen, was da alles möglich ist.

Beckenboden Spezial (Sabine Hansen)

Wir erforschen unser Becken und damit unseren Beckenbodenmuskel. Wir schauen uns das Becken anatomisch an, erarbeiten die Bedeutung des Beckenbodenmuskels und erlernen mit kleinen Übungen unseren Körper anders zu spüren. Bitte bring ein kleines Handtuch und bequeme Kleidung mit.

Bewegte Meditation (Sabine Hansen)

Einlassen/Abtauchen auf eine ruhige Stunde mit leisen, ruhigen Bewegungen. Sei gespannt. Bitte bring bequeme, warme Kleidung mit.

Bauchtanz (Petra Zitzelsberger)

Beim orientalischen Tanz geht der Körper eine Symbiose aus Musik und Bewegung ein. Das Zusammenspiel der einzelnen Facetten des Körpers und der gemeinsamen Kreativität gibt einem ein schönes Gefühl und lässt Frauen jeden Alters nach außen strahlen.

LaFida (Sigrid Windhorst-Cohrs)

Tanztee mal anders... Den Sonntagnachmittag mit Tanz und Spaß zu verbringen ist das Ziel. Dieses LatinFitnessdance (LaFida) ist für Anfänger und Ältere geeignet. Wir lernen Choreografien zu einfachen Salsa-, Merengue- und ChaChaCha Liedern. So ganz nebenbei werden Gehirn und Muskeln trainiert. Also Turnschuhe an und los gehts!

Pound Fitness (Henrike Könecke)

Pound Fitness ist ein Ganzkörper-Rockkonzert, angelehnt an eine Mitreißende, energiegeladene und. Schweißtreibende Schlagzeug-Jam-Session. Du hörst die Musik nicht nur, sie geht dir in Fleisch und Blut über! Dieses Workout verbindet Cardio-Elemente mit Ausdauer- und Krafttraining. Die Bewegungen mit konstant simuliertem Trommeln werden Dich glücklich machen.

FitnessZumba (Henrike Könecke)

Das Tanz-Fitness-Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining kombiniert. Wenn dich die lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen erst einmal gepackt haben, wirst du verstehen, warum Zumba Fitness Kurse oft gar nicht als Workout angesehen werden. Es macht Spaß, belebt und schenkt dir einfach ein unvergessliches Gefühl.

Weitere Beschreibungen zu den Workshops sind auf unserer Website www.mtv-immensen.de zu finden!