

# Sonntag, 28. Oktober 2018



Aula Kirchacker	Dorftreff gross	Dorftreff klein	Dorftreff Bühne	Breiten	Roter Platz	Kirchacker	
<b>Workshop Lauftechnik</b> Roger Balsiger 9.00-10.30	<b>Circuit Training</b> Fabienne Blöchlinger 9.00-9.50	<b>Syoboba</b> Ariane Oppliger 9.00-9.50	<b>Skema</b> (5 - 10 Jahre) Jörg Knobel 9.00-9.50	<b>Faustball für Erwachsene</b> Ivo Betschart 9.00-10.15		<b>Bewegungslandschaft inkl. Kinderhort</b> durchgehend offen bis 16.00	
	<b>Zumba Fitness</b> Romina Nobile 10.00-10.50	<b>Schwingen</b> (8- 16 Jahre) Hans Reichenbach 10.00-10.50	<b>Hatha-Yoga</b> Sandra Schuler 10.00-10.50				<b>Faustball für Kinder</b> (1- 4. Klasse) Ivo Betschart 11.00-12.15
	<b>FunTone</b> Romina Nobile 11.00-11.50	<b>Gymstick</b> Fabienne Blöchlinger 11.00-11.50	<b>Kreativer Kindertanz</b> (3 - 6 Jahre) Monika Oberholzer 11.00-11.50				
M i t t a g s p a u s e							
<b>Workshop: Life Kinetik</b> Fabienne Blöchlinger 13.30-14.30	<b>Functional-Cross-Training</b> Roger Balsiger 13.30-15.00	<b>Breakletic</b> Romina Nobile 13.30-14.30	<b>Faszien-training</b> Manuela Biner 13.30-14.30	<b>Freerunning &amp; Parkour for Kids</b> (7 - 14 Jahre) Nicolas Fischer 13.15-14.45			
		<b>Relaxing &amp; Stretching</b> 14.30-15.00					

ab 15.00 Apéro für alle Teilnehmenden und Sponsoren

16.00 Ende Sportkongress

## Lektionenbeschreibung



### WORKSHOP LAUFTECHNIK

Laufen kann jeder! Aber federleicht, geschmeidig, effizient, mit geringem Kraftaufwand und schnell, so richtig schnell, dazu braucht es eine gute Technik. In unserem Workshop – ready to run, zeigen wir dir, wie du mit weniger Kraftaufwand und kleinerer Belastung auf den Gelenken laufen kannst.

### LIFE KINETIK® - GEHIRNTRAINING EINMAL GANZ ANDERS!

Bist du vergesslich? Hast du Gedächtnislücken, Konzentrationsprobleme oder eine Lese- und Rechtschreibschwäche? Dann versuch es doch einfach einmal mit Life Kinetik®. Es ist ein sanftes und unkompliziertes Bewegungsprogramm zur Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit. Life Kinetik® trainiert die visuelle Wahrnehmung, die flexible Körperbeherrschung und das Gedächtnis. Da die Übungen beliebig angepasst und gesteigert werden können, sind sie für Kinder, Jugendliche, Senioren und Sportler bestens geeignet.

### CIRCUIT TRAINING

Mit ausgesuchten Übungen und Tools wird die Fitness gesteigert. Group-Fitness und doch individuell; das Circuit Training ermöglicht im eigenen Tempo zu trainieren und die Übungsvarianten dem persönlichen Leistungsniveau anzupassen. Circuit Training ist eine altbewährte Methode, um ein Konditionstraining mit verschiedenen Stationen durchzuführen. Die Dynamik und Intensität macht Spass.

### ZUMBA

Zumba ist der eingetragene Markenname für ein Fitness-Konzept, das vom Tänzer und Choreografen Alberto „Beto“ Perez in Kolumbien in den 1990er Jahren kreiert wurde. Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Der Name Zumba ist ein weltweit registriertes Warenzeichen der Zumba Fitness.

### FUNTONE®

FunTone® ist ein funktionelles Toning für den ganzen Körper. Es ist ein freies, mehrgelenkiges und multidimensionales Toning. Dabei werden Bewegungsabläufe geübt anstatt einzelne Muskeln trainiert. Zusätzlich zu Kraft und Ausdauer werden im FunTone Koordination, Schnellkraft, Stabilität und Beweglichkeit trainiert.

### FUNCTIONAL-CROSS-TRAINING

Erlebe 60 Minuten voller Power und Energie. Absolvire ein Training, wie es die besten Athleten der Welt absolvieren. Beweglichkeit, Ausdauer, Stabilität, Kraft und Explosivität werden auf modernste Art trainiert. Crossfit ist ein sehr abwechslungsreiches funktionelles Training mit Eigengewichtsübungen, Kettlebells, Sandbags, Widerstandsbänder, Taue (Battling Ropes). Lang- & Kurzhanteln und Medizinbällen.

### SYPOBA

Sypoba ist die Herausforderung im Gesundheits- und Fitnesstraining. Dieses Training vereint Kraft, Stabilität, Balance, Beweglichkeit, Ausdauer und Konzentration. Die Wahrnehmung wird dadurch auf einen höheren Level gebracht. Das Training besteht nicht nur aus den Faktoren Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit, sondern der Fähigkeit, aus jedem Einzelnen eine Kombination zu gestalten, welche am Ende für die entsprechende Sportart zu einer Leistungsop-  
timierung führt.

### SCHWINGEN

Heute Held, morgen König  
Schwingen, der faszinierende Zweikampf im Sägemehl hat eine grosse Tradition in der Schweiz. Lerne mit ausgebildeten J+S-Leiter die einfachsten Regeln, Griffe und Schwünge kennen. Zum Schluss kannst du das Gelernte in einem Zweikampf umsetzen.

### GYMSTICK

Der Gymstick™ ist ein flexibles, vielseitiges und effektives Trainingsgerät. Die Handhabung ist sehr einfach. Das Training ermöglicht ein effektives Ganzkörpertraining von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Die zusätzlichen Effekte dieses Trainings sind die Fettverbrennung, die Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion, die Optimierung der Körperhaltung sowie die Förderung der Beweglichkeit und des Gleichgewichtes.

### BREAKLETIC®

Breakletics® ist der brandneue Workout-Trend, entwickelt vom mehrfachen deutschen Breakdance-Champion und Sportwissenschaftler Peter „Petair“ Sowinski. Breakletics verbindet funktionales Training, Breakdance Schritte und fette Hip Hop Beats zu einem neuen Fitnesserlebnis, das rockt. Dank kreativen Bewegungsstrukturen und modernem High Intensity Intervall Training werden Sie fit, schlank und beweglich wie nie zuvor. Und das Beste: Es ist so simpel, dass alle mitmachen können.

### SKEMA WING CHUN KUNG FU

Kampfkunst ist nicht Sport. Wir verzichten deshalb auf Akrobatik und Wettbewerb. Worauf es ankommt ist der schnörkellose Weg zum Erfolg. Nur so kann man sich in schwierigen Situationen auch gegen stärkere Gegner verteidigen. Wing Chun ist in der ganzen Welt für seine Effizienz in der Selbstverteidigung bekannt. Mit Partnerübungen werden Körper-Reflexe antrainiert, die jederzeit und überall abrufbar sind.

### HATHA-YOGA

Hatha Yoga ist eine der traditionellsten, ältesten und ganzheitlichsten Form des Yoga, welche sich im Westen durchgesetzt hat. Hatha Yoga stammt vom Raja Yoga ab, dem königlichen Yoga, und könnte übersetzt werden mit „Sonne-Mond“ Yoga. Sonne-Mond im Bezug auf die Dualität des Lebens. Im Hatha-Yoga stehen die körperlichen Übungen im Vordergrund, gepaart mit dem Bewusstsein auf den Atem. Verschiedene Pranayamas (Atemtechniken) werden geübt, um wieder auf den Grund der eigenen Kräfte und zur Ruhe zu kommen.

### KREATIVER KINDERTANZ

Kinder lieben es sich zu bewegen! Am liebsten wollen sie den ganzen Tag springen, rennen, hüpfen, fliegen, sich drehen, alles erkunden und entdecken was mit Bewegung zu tun hat. Beim kreativen Kindertanz bekommen die Kleinen die Möglichkeit sich auszutoben, in Rollen zu schlüpfen und ihre eigenen Bewegungsimpulse zu entdecken. Tanzen fördert die Entwicklung einer starken Körpermitte, die Ausdruckskraft und das Selbstbewusstsein des Kindes.

### FASZIENTRAINING

Mit gezielten Übungen trainieren wir unsere Faszien zu mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Dynamik. Dabei lösen wir unsere Verspannungen, Verklebungen und dehnen unsere Verkürzungen.

### FAUSTBALL

Faustball ist ein Rückschlagspiel, bei dem sich zwei Mannschaften auf zwei Halbfeldern gegenüberstehen. Sie sind durch eine Mittellinie und ein netzartiges Band getrennt, das zwischen zwei Pfosten in – je nach Altersklasse – bis zu zwei Metern Höhe gespannt ist.

### FREERUNNING & PARKOUR

Parkour und Freerunning sind Trend. Ob im Parkour präzise von Mauer zu Mauer springen oder im Freerunning den Backflip üben - im Workshop Parkour und Freerunning lernst du die Vielfältigkeit dieser Bewegungskunst in der Turnhalle kennen.

### OUTDOOR STREETWORKOUT

Erlebe Eschenbach Outdoor als dein Fitness Center! Ob Klimmzüge am Strassenschild, Liegestütze am Elektrokasten oder ein Kopfstand auf der Sitzbank – deine Umgebung ist dein Gerätepark! Bewegen heisst spielen, spielen heisst Spass haben – alles ist möglich.