

Tai Chi Chuan im Honan Stil

Eine langsame, fast zeitlupenhafte Abfolge festgeschriebener Bewegungen kennzeichnet das "Chinesische Schattenboxen", das die Koordination des Körpers, die geistige Konzentration, eine tiefe Atmung und das Sinkenlassen betont. Die Form des Honan-Stils basiert auf zwei liegenden Kreisen (einer Acht) und lässt den Ausübenden viel Freiraum für eigene Bewegungsmuster.

Waldbaden - natürlich gegen Stress

Shinrin Yoku, eine japanische Regenerations- und Erholungsübung zur Stärkung der Lebenskraft, hilft beim Abschalten und Entspannen, führt zu Stressabbau und verschafft neue Kreativität. Es muss nicht unbedingt ein tiefer Wald sein, jeder Ort in der freien Natur (wie auch ein Stadtpark) ist für die Entdeckung der körperlichen und gedanklichen Langsamkeit durch bewusste Naturerfahrung geeignet.

Yoga

Die bei "Sport im Park" vermittelten Yogaübungen beinhalten sowohl einfache als auch anspruchsvolle Bewegungen im fließenden Stil (vinyasa); Meditation und Atemtechniken (pranayama) gehören selbstverständlich auch dazu. Wichtig ist dabei, kein bestimmtes Ziel zu verfolgen, sondern einfach durch das reine Tun Freude zu empfinden.

Qi Gong

Qi Gong ist eine der ältesten chinesischen Meditationsmethoden, die psychosomatischen Störungen vorbeugt und die Leistungsfähigkeit steigert. Vermittelt werden zum einen einfache Übungen in Ruhe und zum anderen Bewegungen, die der Förderung der Gesundheit von Körper, Geist und Seele dienen.

Taekwondo-Fit für alle

Die Hüfte wieder locker bekommen nach langem Sitzen im beruflichen Alltag, Muskeln wieder mobilisieren, Koordinationsfähigkeit verbessern, all das und noch viel mehr beinhalten die abwechslungsreichen Übungen - mal alleine, mal mit einem Trainingspartner - beim "Gesundheits-Taekwondo" für (Wieder-)Einsteiger im Alter von 6 bis 99. Und bei Fußtechniken gegen eine Pratze (kleine Zielfläche aus Schaumstoff) wird auch die Kondition gefordert und gefördert.

Fechten mit dem langen Schwert

Mit dem Schwert zu fechten, bedeutet Fitness, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer auf hohem Level anzusprechen. Wie bei allen Kampfsportarten steht der extrem hohe Stellenwert von Disziplin, Respekt, Höflichkeit und Vertrauen gegenüber dem Partner im Vordergrund. Diese zu vermittelnden Werte machen es nicht nur für Erwachsene, sondern gerade auch für Kinder sehr geeignet.

Sport mit Spaß ab 55

Im Fokus der Trainingseinheiten stehen Übungen zur Kräftigung der Skelettmuskulatur und zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, kombiniert mit Techniken aus dem Taekwondo; spezielle Stretching- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Man muss nicht besonders gelenkig oder sportlich sein, das Augenmerk liegt auf der persönlichen Fitness und dem Spaß an der Bewegung, und niemand wird überfordert.

Brainwalking - beWEGtes Denken

Nicht nur unsere Muskeln, sondern auch das Gehirn entfaltet mit regelmäßigem Training seine optimale Leistungsfähigkeit. Eine Möglichkeit des ganzheitlichen Gehirntrainings stellt Brainwalking dar (Brain = zu Deutsch Gehirn und walking = spazierend oder wandernd). Die geistige Leistungsfähigkeit ist beim Gehen um 20 Prozent höher als im Sitzen. Brainwalken hat nichts mit oft nervenaufreibender Therapie zu tun - es soll Spaß machen und anregen; es fördert Konzentration, Merkfähigkeit und logisches Denken.

Bewegte Pausen

Die Teilnehmer/innen lernen ein Mobilitätsprogramm kennen, das aus alltagsbezogenen Übungen besteht, die überall und ohne Aufwand einsetzbar sind, um eine bewegte Pause im Büro, während oder nach einer Autofahrt oder einfach nur beim Fernsehen einlegen zu können.

Brainfitness - Fit im Kopf, aber nicht nur...

Durch Bewegung und spezielle Koordinationsübungen an der frischen Luft werden Körper und Geist fit gemacht.

Bunter Bewegungsmix

In verschiedensten Übungen in der Gruppe (z.B. Kniebeuge, Liegestütz am Baum) und in Einzelaktivitäten (Laufen/Gehen im eigenen Tempo bei vorgegebener Zeit) werden Ausdauer und Kraft trainiert.

Wir atmen ...

Vorgestellt wird ein Programm zur Verbesserung der Atmung; geübt werden gezielte Atemlenkung und Atemgymnastik, die das Herz-Kreislauf-System fordern, aber nicht überfordern - Jede/r soll im Rahmen ihrer/seiner Möglichkeiten bleiben.