



## WS 306-02 | Fitness Workout für Body Total Dance

Referentin: Natalie Pitzka

Samstag, 08.02.2025 | 17:00 – 18:30 Uhr

Die körperliche Fitness wird immer wichtiger.

Ein aktiver Lebensstil beugt viele Krankheiten vor. wie z. B. Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen.

Nur 150 Minuten Training pro Woche beugt man bereits vor.

Meist ist es für viele schwer, die Motivation aufzubringen, um sich zu bewegen.

Hier können Gruppendynamik und spezielle Trainingsangebote den einzelnen helfen.

Ein Mix von verschiedenen Trainingsangeboten in einer Trainingssession kann helfen, Menschen zu motivieren, Sport zu treiben.

Auch der Aspekt der Entspannung rückt immer mehr in den Vordergrund.

Viele Dysbalancen können durch Stress - Abbau bereits entgegenwirken.

Das Trainingsprogramm enthält folgende Trainingsformen:

- Cardio Training
- Krafttraining
- Yoga (Entspannung)
- Aqua Gym

### Aqua Gym

Wasser-Gymnastik ist eine sehr gute Form des Trainings.

Wasser ist ein Element, das überwunden werden muss.

Aqua Gym ist gelenkschonend und trainiert sehr gut alle Muskelgruppen.

Tänzerisch und rhythmusbetont kann das für die Teilnehmer sehr motivierend sein.

Der Trainingseffekt für Kondition (Herz- Kreislauf) ist sehr effektiv.

### Cardio Training

Ausdauer Training ist wichtig für jeden einzelnen und verbraucht viel Energie. Besonders für Diabetes Typ 2 ein wichtiger Faktor, um die Werte zu senken.

Auch hier werden tänzerische und rhythmusbetonte Trainingsformen angewendet.

Man versucht Spaß mit Ausdauer- Training zu vereinen.





### Krafttraining

Krafttraining ist für den Aufbau der Muskulatur sehr wichtig. Auch hier wird Energie verbraucht.

Die vier großen Muskelgruppen werden vor allem in Anspruch genommen,

Beine- Arme- Bauch- Rücken

### Yoga

Yoga ist die beste Form des Entspannens. Durch eine tiefe Atmung werden die Übungen sehr intensiv. Man kann sehr gut entspannen und durch viele Übungen, die die Beweglichkeit trainieren, können Dysbalancen ausgeglichen werden.

Das "Fallen- lassen" in den Bewegungen führt zu einer optimalen Entspannungsform.

### Stundenablauf:

Cardio-Training: ca. 20 min
Krafttraining: ca. 20 min
Yoga/ Entschleunigung: ca. 20 min

Durch das Cardio-Training wird der Stoffwechsel angekurbelt. Somit verbrennt man beim Krafttraining weiterhin Kalorien.

Durch intensivere Trainingsformen, wie z. B. HIT-Training wird die Fettverbrennung erhöht und hat einen Effekt über 48 Stunden.

### Schulung:

- Tanz Workouts
- Aqua Gym Workouts Möglichkeiten
- Krafttraining: Übungen für alle Muskelgruppen
- Yoga - Übungen

