

# Kursbeschreibungen

## Kurs Nr. 1: „Aerobic“

Dynamisches Fitnessstraining, das die Ausdauer und Beweglichkeit des Körpers verbessert

## Kurs Nr. 2: „Aerobic Drums“

Traditionelle Aerobic-Bewegungen werden mit dem mächtigen Rhythmus der Trommeln verbunden. Ganz nebenbei wird Stress abgebaut, es macht Spaß und gute Laune. Mit zwei Holzsticks wird auf einen stabilisierten Pezziball zu passender Musik getrommelt. Alles, was ihr braucht, ist Rhythmusgefühl und Freude am Trommeln. Alles andere wird gestellt.

## Kurs Nr. 3: „Autogenes Training“ (nur 7.-10. Kl.)

Training für von innen heraus erzeugte Entspannung

## Kurs Nr. 4: „Basketball“

6 Teams, je 6 Spieler; 2 Spielfelder (außen)

## Kurs Nr. 5: „Bauchtanz“

Orientalischer Tanz mit viel Hüftbewegung

## Kurs Nr. 6: „Beachvolleyball“ (nur 8.-10. Klasse)

3 Teams, je 6 Spieler; männlich und weiblich gemischt

## Kurs Nr. 7: „Chi-Gong“

Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Stärkung von Körper und Geist; Kampfkunstübungen

## Kurs Nr. 8: „Dreisprung“

Disziplin der Leichtathletik, die aus drei nacheinander ausgeführten Sprüngen besteht

## Kurs Nr. 9: „Erste Hilfe“

Verschiede Themengebiete

## Kurs Nr. 10: „Fahrradtour“ (nur 8.-10. Klasse) Treffpunkt beachten!

Mountainbike-Tour im Gelände; Helm bitte selbst mitbringen

## Kurs Nr.11: „Fitness“

Konditionstraining mit Musik

## Kurs Nr. 12: „Flexi Bar“

Muskeltraining mit einem Schwingstab

## Kurs Nr.13: „Fußballspiel“ (Treffpunkt beachten!)

Mehrere Teams, männlich und weiblich getrennt, auf dem Gelände des SC Eschenbach

## Kurs Nr. 14: „Fußballtraining“

Verschiedene Stationen mit bestimmten Übungen, um fußballerisches Können zu trainieren

## Kurs Nr. 15: „Hip-Hop“

Tanz zur Musikrichtung Hip-Hop

**Kurs Nr.16: „Hochsprung“**

Disziplin der Leichtathletik, mit dem Ziel eine Stange durch einen Sprung in größtmöglicher Höhe zu überqueren

**Kurs Nr. 17: „Judo“**

Japanische Kampfsportart; Prinzip: Siegen durch Nachgeben

**Kurs Nr. 18: „Karate“**

Kampfkunst; Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechnik

**Kurs Nr. 19: „Kickboxen“**

Schlagtechniken, ausgeführt mit Händen und Füßen

**Kurs Nr. 20: „Klangschalen“**

Klangschalen und andere ähnliche Instrumente vermitteln ein besonders Klangerlebnis. Die Schwingungen werden deutlich wahrgenommen, was dazu führt, dass sich Verspannungen lösen und Ruhe und Entspannung eintritt.

Dieser Kurs dient zum Kennenlernen, die Klangschalen werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt, eine leichte Decke kann mitgebracht werden.

**Kurs Nr. 21: „Kletterkurs“ (Treffpunkt beachten!)**

Klettern an einer Kletterwand mit Absicherung

**Kurs Nr. 22: „Lauftraining“ (Treffpunkt beachten!)**

Lauftraining im Gelände

**Kurs Nr.23: „Moderner Tanz“**

Einstudieren einer kurzen Choreographie

**Kurs Nr. 24: „Musikkurs Stomp“**

Ursprünglich Stampftanz der nordamerikanischen Ureinwohner oder auch afroamerikanischer Tanz; Ausprobieren von Rhythmusinstrumenten verschiedener Art

**Kurs Nr. 25: „Niedrigseilparcour“ (Treffpunkt beachten!)**

Klettergarten im Kleinformat; niedriger als normal

**Kurs Nr. 26: „Pilates“**

Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur

**Kurs Nr. 27: „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen“**

Wie verhältst du dich am besten, wenn dir jemand zu nah auf die Pelle rückt, dich körperlich bedrängt oder sogar angreift? Wie kannst du durch dein eigenes Verhalten schon vorher verhindern, dass es zu einer bedrohlichen Situation kommt? Wenn du das lernen willst, bist du in diesem Kurs genau richtig. Du musst dafür weder besonders sportlich noch geschickt sein. Die Leitung hat Thomas Kraus vom TB Weiden, ein erfahrener Judo- und Selbstverteidigungstrainer.

**Kurs Nr.28: „Selbstverteidigung“**

Erlernen von Techniken zur Selbstverteidigung

**Kurs Nr.29: „Slackline“ (Wiese neben Parkplatz Gym)**

Balancieren auf einem Gurtband, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist

**Kurs Nr. 30: „Smovey“**

Gesundheitssport; Ganzkörpertraining, bei dem Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert wird

**Kurs Nr. 31: „Sprint“**

Sprints mit Übertragung des Zieleinlaufs auf Video (elektronische Zeitmessenanlage)

**Kurs Nr. 32: „Stelzenlauf“**

Stefan Avellis stellt TÜV-geprüfte hohe Stelzen zur Verfügung (einschließlich Knieschoner) und möchte mit seinem Kursangebot allen etwas beibringen, die sich die Welt einmal von etwas weiter oben anschauen möchten – egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

**Kurs Nr. 33: „Tanzkurs“ (nur 8.-10. Klasse)**

Spielerisches Heranführen an Standardtänze

**Kurs Nr. 34: „Tischtennis“**

Schläger müssen selbst mitgebracht werden

**Kurs Nr.35: „Waveboard“ (Treffpunkt beachten!)**

In diesem Schnupperkurs werden Maxboards kostenlos zur Verfügung gestellt und in der Turnhalle unter Anleitung ausprobiert. Helme bitte selbst mitbringen!

**Kurs Nr. 36: „Yoga“**

Reihe geistiger und körperlicher Übungen mit fließenden kraftvollen Bewegungen

**Kurs Nr. 37: „Zumba“**

Kombination von Aerobic und lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen