

Höchstadt goes fit im Engelgarten: Anbieterliste und kurze Beschreibung der Angebote



Höchstadt goes fit

im Engelgarten

&

am Abenteuerspielplatz in Höchststadt-Süd

29. Juli bis 08. September 2024

*Machen Sie mit –
lassen Sie sich
inspirieren!*



126 Angebote im Engelgarten

&

10 Angebote in Höchststadt-Süd

kostenfrei und ohne Anmeldung

- Sarah Stöhr (YOGA-MA-ADELSDORF)**
Surya Namaskar - Sonnengruß
Ein fließender Bewegungsablauf aus dem traditionellen Hatha Yoga in Verbindung mit Atmung und Konzentration.
Yoga-Basics-Fokus
Die Basis Körperhaltungen (Asanas) des traditionellen Hatha Yoga im Fokus.
- Schule der Achtsamkeit, Franz Biersack**
Beckenbodentraining, Stephanie Müller
Wir stärken den Beckenboden, Bauch und Rücken. Der Kurs ist ein effektives, gesundheitsorientiertes Training für Frauen jeden Alters.
Ganzkörpertraining, Stephanie Müller
Das Training ist hervorragend geeignet, um die Körpermitte systematisch aufzubauen – für eine optimale, rückengerechte Haltung.
Laub Lauser, Luisa Grad
In einer Waldstunde erkunden und entdecken wir gemeinsam den Wald. Für Kinder, ca. 2 - 5 Jahre mit einer Begleitperson.
Eltern-Kind-Tanzen, Luisa Grad, Franziska Biersack
Wir bewegen uns und tanzen miteinander zu bekannten und neuen Liedern. Für Kinder, ca. 1,5 - 4 Jahre mit Eltern(teil).
Pilates/Faszien, Nina Fries
Stabilisiere und kräftige deine Körpermitte durch eine Mischung aus Pilates und Faszientraining.
- Dr. Christiane Kolbet (Aischgrund-Touren)**
Radtour zum Voggendorfer Keller
mit Infos zu den Mühlen an der Aisch und Einkehr. Wir starten mit dem Fahrrad an der Stadtmühle.
- Uschi Süß (Ernährungsberatung)**
Ernährungsmythen - was ist dran?
Viele der gängigen Ernährungsregeln machen uns eher krank, statt gesund. Wir räumen auf mit den Mythen.
- Martina Oed**
Hatha Yoga
Wir üben sanft in sinnvollen Schritten mit dem Atem und passen die Übungen an die Voraussetzungen des Einzelnen an.
Autogenes Training
Du kannst kleine, einfache Übungen erlernen, mit nach Hause nehmen und Phantasiereisen genießen für Entspannung und Stressabbau.
- Gabriele Rathgeber**
Vini-Yoga
Wir üben sanft in sinnvollen Schritten mit dem Atem und passen die Übungen an die Voraussetzungen des Einzelnen an.
- Judith Beuschel (Ganzheitliche Körper- und Energiearbeit)**
Achtsames Singen und Tanzen im Frauenkreis
Wir singen heilende Mantras, englische und deutsche Circlesongs. Achtsamkeitsübungen und leichte Tanzschritte unterstützen uns im Wahrnehmen unserer Herzkraft.
- Gerlinde Bethke**
Seniorengymnastik
Gymnastik unter freiem Himmel für Teilnehmer ab 60 Jahren. Bitte Theraband und Softball ca. 25cm mitbringen. Matte nicht erforderlich.
- Heike Ruff (VHS)**
Stretch und Strengthen
(Kraft und Mobilisation) Fit und Mobil - ein Ganzkörpertraining.
Total Body Workout
Ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung (und mehr) von Kopf bis Fuß.
Zirkeltraining
Kraftaufbau durch Stationentraining mit verschiedenen Kleingeräten.
YogaLates
HathaYoga mit achtsamen, einfachen, aber effizienten Kräftigungsübungen aus dem Pilates durchsetzt.
Ü55 Einsteiger Rückenfit
Fit für den Alltag - werden und bleiben.
Yin Yoga
Tiefendehnung bis hin zu den Faszien und Bändern durch längeres Halten nicht anstrengender Positionen. Bitte zusätzlich Decke und zwei kleine Kissen mitbringen.
- Jasmin Mahr**
Rückenschule
In diesem Kurs kräftigen wir die Rücken- u. Bauchmuskulatur und fördern gleichzeitig Beweglichkeit und Koordination durch gezieltes Krafttraining.
- Martina Wenten**
QiGong
Ankommen, Abschalten, Auftanken. Sanfte, atmungsgeführte Übungen für die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

- TSV Höchststadt, Werner Dengler**
Nordic Walking
Mit dem richtigen Einsatz der Stöcke, Muskulatur und Ausdauer trainieren.
- TSV Höchststadt, Kathrin Soßna**
YOGA
Kraft und Bewegung treffen auf Körperspannung und Balance.
- Anja Sonntag-Wisoschinski (SoWiso Run & Fit)**
Walken mit Schwunghanteln
Schwungimpulse kräftigen und lockern gelenkschonend den oberen Rücken und die Nackenpartie.
- Markus Kleinlein (Kampfkunstschulen)**
WingTsun Erwachsene:
Deeskalation, Selbstverteidigung und Kampfkunst.
Gewaltprävention Kids
Deeskalation und Selbstverteidigung für Kinder. Veranschaulichung von Gefahren. Mit Autoübung.
Mittelalter-Fechten:
Mittelalterliches Fechten mit dem langen Messer, ab 16 Jahren, max. 10 Teilnehmer. Bitte Schutzbrille mitbringen!!
- Eva Dühorn**
Clever Essen - so schmeckt's dem Kind
"Bäh, mag ich nicht!" Kommt Ihnen das bekannt vor? Ich erkläre was dahinter steckt. Was brauchen Kinder, um selbstbestimmt und genussvoll zu essen?
Kneipppausezeit für Klein & Groß
Das Immunsystem stärken und Selbstheilungskräfte aktivieren. Wasseranwendungen und alle 5 Kneipp Elemente als Medizin für viele Beschwerden nutzen.
- Stefan Hack (Shape Creators)**
Functional Training:
Funktionales und athletisches Ganzkörpertraining zur Steigerung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Ein Rundumschlag für die Fitness.
Carolin Hack (Shape Creators)
Yoga:
Das Beste aus athletischem Training und fließenden Bewegungsabläufen aus dem Yoga bei bewusst gesteuerter Atmung. Ein Mix aus Anstrengung und Entspannung.
Pilates:
Ganzheitliches Körpertraining zur Stärkung der Muskeln in der Körpermitte (besonders Beckenboden, Rücken, Bauch) für bessere Haltung und Körperwahrnehmung.
- Andreas Schwarz**
HIIT:
Zur Anregung des Stoffwechsels, Fettabbau, sowie Kraft Ausdauer-Training, angepasst an das Fitnesslevel der Teilnehmer.
Mobilisation
Ausführung alltagsnaher Bewegungen, Mobilisation von Muskeln und Gelenken.
- Gisela Niklas**
KinderYoga 6-10 Jahre
Bewegung, Spiel, Spaß und Ruhe. Komm sei dabei beim Yoga-Schnuppern!
- Andrea Stöhr**
AROHA
Inspiziert vom HAKA-Kriegstanz der Maori mit kraftvollen Übungen, vom KUNG FU mit Kontrolle in An-u. Entspannung u. dem TAI CHI mit konzentrierten u. fließenden Bewegungen.
- Marie Riesenbeck**
Mindful Movements
Training um Achtsamkeit auf körperliche Bewegung zu lenken, mit Augenmerk auf Körper, Atem und den gegenwärtigen Moment. Mix aus Yoga, Atemübungen, Meditation und Pilates.
Pilates
Pilates ist ein Ganzkörpertraining um die Körpermitte zu kräftigen und somit eine bessere, aufrechtere Haltung zu erlangen.
- Martin Amendt**
Meditation
Einfach mal "Runterkommen und Abschalten" von Alltag, Schule und Beruf. Fördert die körperliche Entspannung, das Bewusstsein für den Augenblick und eine gelockerte innere Haltung gegenüber sich selbst und der Welt. Bitte Matte, Kissen und Decke mitbringen.
- Manuela Rippel**
Jin Shin Jyutsu
Durch dieses alte wiederentdeckte Wissen, können wir durch Auflegen der Hände (wir nennen es "Strömen") unsere Selbstheilungskräfte aktivieren und unseren Gesundheitszustand aktiv verbessern. Es ist einfach. Jeder kann es erlernen. Bitte ein Kissen mitbringen!

- Anne-Kathrin Lenz**
Schwing-Ringe
Schwing dich fit. Mit den Schwingringen von Smovey trainieren wir den ganzen Körper mit Hilfe von sanften, schwungvollen Bewegungen.
- Johannes Seeberger**
Krav Maga
Eine aus Israel stammende, realistische und zweckorientierte Selbstverteidigungsmethode, die auf einfachen Techniken basiert.
Krav Maga Frauen
Selbstverteidigungsmethode - Kurseinheit speziell für Frauen.

Mitwirkende



Andrea Stöhr



Gabriele Rathgeber



Andriase Schwarz



Stefan und Carolin Hack



Markus Kleinlein



Johannes Seeberger



Aischgrund Touren



SoWiso Run & Fit



Franz Biersack



Praxis Judith Beuschel



Jin Shin Jyutsu
Manuela Rippel



Heike Ruff
Gerlinde Bethke
Gisela Niklas
Jasmin Mahr
Martina Wenten
Martina Oed
Martin Amendt



Höchstadt gesund.aktiv
a.d. Aisch



Stadt Höchststadt a. d. Aisch • Netzwerk für Sport und Gesundheit • Andrea Schütz
Am Vogelseck 1 • 91315 Höchststadt a. d. Aisch • Tel. 09193 / 626-132
Email: andrea.schuetz@hoechststadt.de
www.hoechststadt.de/leben/netzwerk-fuer-sport-gesundheit/veranstaltungen

Satz und Gestaltung:
DESTYNY Alexander Schütz
www.destyny.de

Druck und Weiterverarbeitung:
www.diedruckerei.de

Höchststadt goes fit 2024

		Programmübersicht: Engelgarten						Programmübersicht: Abenteuerspielplatz			
29.7.	Montag	10:00 - 11:00 KinderYoga 6-10 Jahre ¹⁸		14:00 - 15:00 Eltern-Kind- Tanzen 1,5 - 4J. ²		16:00 - 17:00 Singen u. Tanzen im Frauenkreis ⁷		17:00 - 18:00 YOGA-Basics ¹	18:00 - 19:00 Mobilisation ¹⁷		
30.7.	Dienstag	10:00 - 11:00 Senioren- gymnastik ⁸						17:00 - 18:00 Krav Maga ²⁴	18:00 - 19:00 Vini - Yoga ⁶	10:00 - 11:00 Laub Lauser ²	18:00 - 19:00 QiGong ¹¹
31.7.	Mittwoch	10:45 - 11:45 Beckenboden- training ²	12:00 - 13:00 Ganzkörper- training ²	14:00 - 15:00 Kneippauszeit für Klein & Groß ¹⁵	15:00 - 16:00 Clever Essen ¹⁵	17:00 - 18:00 Schwunghantel- training ¹³	18:00 - 19:00 HIIT ¹⁷				
1.8.	Donnerstag			16:00 - 17:00 Meditation ²¹	17:00 - 18:00 Schwunghantel- training ¹³	18:00 - 19:00 QiGong ¹¹	19:00 - 20:00 Zirkeltraining ⁹	20:00 - 21:00 YogaLates ⁹			
2.8.	Freitag	09:00 - 10:00 TotalBody Workout ⁹	10:00 - 11:00 YogaLates ⁹	11:00 - 12:00 Yoga ¹²	16:00 - 17:00 Mindful Movements ²⁰	17:00 - 18:00 Pilates ²⁰	18:00 - 21:00 Radtour zum Voggendorfer Keller mit informativem Input ³		10:00 - 11:00 Nordic Walking ¹²		
3.8.	Samstag	10:00 - 11:00 Gewaltprävention Kids ¹⁴				17:00 - 18:00 Schwing-Ringe ²³	18:00 - 19:00 Jin Shin Jyutsu ²²				
4.8.	Sonntag	10:00 - 11:00 Surya Namaskar Sonnengruß ¹									
5.8.	Montag	10:15 - 11:15 Stretch & Strengthen ⁹				17:00 - 18:00 YOGA-Basics ¹	18:00 - 19:00 Mobilisation ¹⁷				
6.8.	Dienstag	10:00 - 11:00 Seniorengymnastik ⁸				16:00 - 17:00 Singen u. Tanzen im Frauenkreis ⁷	17:00 - 18:00 Krav Maga Frauen ²⁴	18:00 - 19:00 Vini - Yoga ⁶	18:00 - 19:00 QiGong ¹¹		
7.8.	Mittwoch	10:00 - 11:00 KinderYoga 6-10 Jahre ¹⁸				16:00 - 17:00 Meditation ²¹	17:00 - 18:00 Pilates/ Faszien ²	18:00 - 19:00 HIIT ¹⁷	19:30 - 20:30 TotalBody Workout ⁹		
8.8.	Donnerstag					17:00 - 18:00 Schwunghantel- training ¹³	18:00 - 19:00 QiGong ¹¹	19:00 - 20:00 Stretch & Strengthen ⁹			
9.8.	Freitag	09:00 - 10:00 Ü55 Einsteiger Rückenfit ⁹	10:00 - 11:00 Yin Yoga ⁹	15:00 - 16:00 Mindful Movements ²⁰	16:00 - 17:00 Pilates ²⁰	17:00 - 18:00 Krav Maga ²⁴	18:00 - 19:00 Jin Shin Jyutsu ²²	10:00 - 11:00 Nordic Walking ¹²			
10.8.	Samstag	10:00 - 11:00 Mittelalter-Fechten ¹⁴									
11.8.	Sonntag	10:00 - 11:00 Surya Namaskar Sonnengruß ¹									
12.8.	Montag	10:15 - 11:15 Stretch & Strengthen ⁹				16:00 - 17:00 Singen u. Tanzen im Frauenkreis ⁷	17:00 - 18:00 YOGA-Basics ¹	18:00 - 19:00 Mobilisation ¹⁷			
13.8.	Dienstag	10:00 - 11:00 Seniorengymnastik ⁸				17:00 - 18:00 Autogenes Training ⁵	18:00 - 19:00 Hatha Yoga ⁵				
14.8.	Mittwoch	10:00 - 11:00 KinderYoga 6-10 Jahre ¹⁸	11:00 - 12:00 Yoga ¹⁶	12:00 - 13:00 Functional Training ¹⁶	14:00 - 15:00 Eltern-Kind- Tanzen 1,5 - 4J. ²	16:00 - 17:00 Meditation ²¹	17:00 - 18:00 Pilates/Faszien ²	18:00 - 19:00 HIIT ¹⁷	19:30 - 20:30 Stretch & Strengthen ⁹		
15.8.	Donnerstag							18:30 - 19:30 Zirkeltraining ⁹			
16.8.	Freitag	09:30 - 10:30 Ü55 Einsteiger Rückenfit ⁹	10:30 - 11:30 YogaLates ⁹	11:30 - 12:30 Yoga ¹²	16:30 - 17:30 Zirkeltraining ⁹	17:30 - 18:30 Yin Yoga ⁹	18:30 - 19:30 Jin Shin Jyutsu ²²	10:00 - 11:00 Nordic Walking ¹²			
17.8.	Samstag	10:00 - 11:00 WingTsun ¹⁴				17:00 - 18:00 Schwing-Ringe ²³					
18.8.	Sonntag	10:00 - 11:00 Surya Namaskar Sonnengruß ¹									
19.8.	Montag	10:00 - 11:00 KinderYoga 6-10 Jahre ¹⁸				17:00 - 18:00 YOGA-Basics ¹	18:00 - 19:00 Mobilisation ¹⁷				
20.8.	Dienstag	10:00 - 11:00 Seniorengymnastik ⁸				17:00 - 18:00 Autogenes Training ⁵	18:00 - 19:00 Hatha Yoga ⁵				
21.8.	Mittwoch	10:00 - 11:00 Surya Namaskar Sonnengruß ¹				16:00 - 17:00 Meditation ²¹	17:00 - 18:00 Pilates/Faszien ²	18:00 - 19:00 HIIT ¹⁷			
22.8.	Donnerstag					16:00 - 17:00 Functional Training ¹⁶	17:00 - 18:00 Yoga ¹⁶				
23.8.-25.8.		Altstadtfest						Fr., 10:00 - 11:00 Nordic Walking ¹²			
26.8.	Montag			15:00 - 16:00 Kneippauszeit für Klein & Groß ¹⁵	16:00 - 17:00 Clever Essen ¹⁵	17:00 - 18:00 YOGA-Basics ¹	18:00 - 19:00 Mobilisation ¹⁷				
27.8.	Dienstag	10:00 - 11:00 Seniorengymnastik ⁸				17:00 - 18:00 Autogenes Training ⁵	18:00 - 19:00 Hatha Yoga ⁵				
28.8.	Mittwoch			14:00 - 15:00 Pilates ¹⁶	15:00 - 16:00 Functional Training ¹⁶	17:00 - 18:00 Singen u. Tanzen im Frauenkreis ⁷	18:00 - 19:00 HIIT ¹⁷				
29.8.	Donnerstag							18:00 - 19:00 AROHA ¹⁹			
30.8.	Freitag	10:00 - 11:00 Yoga ¹²				16:00 - 17:00 Meditation ²¹	18:00 - 19:00 Jin Shin Jyutsu ²²	10:00 - 11:00 Nordic Walking ¹²			
31.8.	Samstag					17:00 - 18:00 Schwing-Ringe ²³					
1.9.	Sonntag	10:00 - 11:00 Surya Namaskar Sonnengruß ¹				16:00 - 17:00 Rückenschule ¹⁰					
2.9.	Montag	10:15 - 11:15 Ü55 Einsteiger Rückenfit ⁹				16:00 - 17:00 Singen u. Tanzen im Frauenkreis ⁷	17:00 - 18:00 YOGA-Basics ¹	18:00 - 19:00 Mobilisation ¹⁷			
3.9.	Dienstag	10:00 - 11:00 Senioren- gymnastik ⁸				18:00 - 19:00 AROHA ¹⁹	10:00 - 11:00 Laub Lauser 2 - 5 Jahre ²				
4.9.	Mittwoch							18:00 - 19:00 HIIT ¹⁷			
5.9.	Donnerstag	10:30 - 12:00 Ernährungsmythen ⁴		14:30 - 15:30 Stretch & Strengthen ⁹				18:00 - 19:00 AROHA ¹⁹			
6.9.	Freitag	09:00 - 10:00 Yoga ¹²	10:00 - 11:00 TotalBody Workout ⁹	11:00 - 12:00 Stretch & Strengthen ⁹			18:30 - 19:30 Rückenschule ¹⁰	10:00 - 11:00 Nordic Walking ¹²			
7.9.	Samstag	10:00 - 11:00 Mindful Movements ²⁰		11:00 - 12:00 Pilates ²⁰			17:00 - 18:00 Schwing- Ringe ²³	18:00 - 19:00 Jin Shin Jyutsu ²²			
8.9.	Sonntag	10:00 - 11:00 Surya Namaskar Sonnengruß ¹									

Jeder Termin kann einzeln wahrgenommen werden. Kostenfrei und ohne Anmeldung.

Bitte immer Matte, Handtuch (außer Termine mit ) , Getränke und Sonnenschutz mitbringen.

Sportliche und bequeme Kleidung wird empfohlen. Es gibt kein schlechtes Wetter...

Kurzfristige Änderungen/Ausfälle werden unter folgendem Link bekannt gegeben:

<https://www.hoechststadt.de/leben/netzwerk-fuer-sport-gesundheit/aktuelles>

