**Kurzbeschreibungen zu den Arbeitskreisen**

**AK 2 bodyART (International System)**

bodyART ist ein intensives, ganzheitliches, funktionelles Ganzkörper-Training. Es kombiniert Kraft, Flexibilität und Atmung. Basierend auf den Prinzipien von Yin und Yang und den Elementen schafft Das Training enthält eine Dynamik zwischen Aktivität und Passivität, Spannung und Entspannung. Im bodyART International System ist eine ca. 15-minütige Deepwork-Sequenz zum Herz-Kreislauf-Training integriert.

**AK 3 Gesundes Kreuz**

Kraft und Lebendigkeit aus dem Becken-(Boden!) - Warum Kreuz-Schmerzen? Das Kreuz kann nur funktionell arbeiten bei einem aufgerichteten Becken. Wie wird aber das Becken „anatomisch-funktionell“ aufgerichtet? In diesen praxis-bezogenen 90 Minuten informiere ich Sie WIE. Ferner bekommen Sie Übungen, welche sich im Alltag integrieren lassen. Somit bleiben Becken- Beckenboden-Kreuz und ISG gesund.

**AK 4 QiGong: PanZi Gong**

Tellerübungen für die Biegsamkeit des Körpers und zur Vorbeugung von Gelenkerkrankungen

**AK 5 Partner-Akrobatik Einführung in die Grundtechniken**

In dem Workshop erfahren die TN grundlegende methodisch-didaktische Tipps beim Bau von Menschenpyramiden. Wir probieren kleinere und größere Pyramiden aus, analysieren die Techniken und auftretende Fehler und Problemsituationen.

**AK 6 bodyART (Energetic)**

bodyART ist ein intensivs, ganzheitliches, funktionelles Ganzkörper-Training. Es kombiniert Kraft, Flexibilität und Atmung. Basierend auf den Prinzipien von Yin und Yang und den Elementen schafft BodyART Training eine Dynamik zwischen Aktivität und Passivität, Spannung und Entspannung. Im bodyART Energetic liegt der Fokus auf fließenden Bewegungen und Dehnungen.

**AK 8 Das Becken sucht einen aktiven Boden**

Wo ist genau dieser Boden? Wie arbeitet er gemäß Aufbau und Funktion?

Wie kann man diesen „hilfesuchenden“ Beckenboden sowohl im Alltag als auch beim Trainieren berücksichtigen? Somit unterstützen wir die körperlichen Strukturen beckenaufwärts und - abwärts, um gesund zu bleiben bzw. zu werden.  In diesen 90 Minuten informiere und gebe ich Ihnen Hilfestellung dazu.

**AK 10 Tänze für verschiedene Altersstufen**

Das Angebot umfasst Tanz auf der Fläche als Kommunikationsmedium und sportliches Körpergedächtnistraining. Die Tänze werden als Mixer im Kreis- der Gasse
und auch als Liner angeboten. Die Musik dazu kommt aus der traditionellen und der modernen Weltmusik. Normales Rhythmusgefühl ist hilfreich.

**AK 11 Kinderyoga**

Anhand einer Musterstunde (für ca 6-8 jährige Kinder) beleuchten wir den Aufbau und die wichtigsten Aspekte einer Kinderyogastunde.

**AK 12 Pilates Flow – empfehlenswert für Folge-AK 13**

Die komplette Stunde im Flow, mit fließend stimmig aneinandergereihten Übungen.

**AK 13 Pilates Flow and Static + Pilates Dreidimensional**

**Pilates Flow and Static:** Drei fließende Bewegungsabfolgen einer Übung im Flow, um dann in der Endposition/ Bewegungsausmaß – Static – für 1-3 Atemzyklen zu verweilen. Sehr intensive Wahrnehmung der Pilates-Prinzipien Konzentration und Kontrolle, sowie der Atmung. 45 Min.

**Pilates Dreidimensional:**

Spiral Moves von den Füßen bis zum Scheitel. Aus der optimalen kraftvollen stabilen Verdrehung/Verschraubung > Spirale der Muskeln und Muskelketten, sowie Faszien-Linien im Flow (alt)bekannte Übungen neu erspüren und erleben. 45 Min.

**AK 14 Tänze mit einfachen Choreografien für jedes Alter**

Es werden Tänze mit Themencharakter mit ebenfalls mit einfachen Choreografien gelernt. Diese Tänze sind für Kinder wie für Ältere geeignet. Sie sind unkompliziert und lustig und z.B. auch als
Faschingstänze. Es wird in Kreisform in Gasse und Spirale getanzt. Ein Teil wird als Kostprobe besinnlich meditativ getanzt zu Klassischer Musik und Weltmusik. Da ist dann auch was zum
„Träumen“ dabei.

**AK 17 KoFi - Koordinations-Fitness**

Bewegung beginnt im Gehirn - Bewegungen verwaltet und startet das Gehirn. Einfache Bewegungsformen und Übungen mit simplen witzigen Zusatzaufgaben werden gezielt und spielerisch trainiert. Man erlebt Gehirn und Bewegung im spielerischen Einklang, incl. Spaßfaktor.

**AK 19 Yoga – happy hips**

Eine Yogastunde zum Mobilisieren und Öffnen der Hüften.

Bitte mitbringen: Decke, Yogagurt und Schreibblock