Fitness Festival
11.05.2025
Kursbeschreibungen

Muttertag-Fitness „Start your day with Yoga"

Seminarraum 1 (10:30-11:15 Uhr)
Kursleiterin: Kim Heuchert

In einer hektischen Welt, in der wir oft lange Stunden im Sitzen verbringen und Stress ausgesetzt sind, ist es von entscheidender Bedeutung, uns selbst ein wenig Aufmerksamkeit zu schenken. Dieser Kurs bietet eine ganzheitliche Herangehensweise, um mit und durch unterschiedliche Yoga-Übungen das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Durch eine Kombination aus sanften Yoga-Übungen, Atemtechniken und Entspannungstechniken werden wir die Muskeln kräftigen, die Flexibilität verbessern und die Belastungen des Alltags hinter uns lassen.

2000er-Videoclip Dance

Seminarraum 2 (10:30-11:15 Uhr)
Kursleiterin: Sarah Kraft

Tauche ein in die Welt der 2000er und tanze dich fit! In diesem energiegeladenen Fitnesskurs lernst du die ikonischen Moves aus den angesagtesten Musikvideos der 2000er Jahre. Von Britney Spears über Usher bis hin zu Destiny's Child – wir bringen die Vibes einer ganzen Ära direkt in den Kursraum!

Einsteigerkurs "Bike Fit" für Jedermann

Festzelt (10:30-11:15 Uhr)
Kursleiter: Georg Bierbaums

Steige aufs Spinning-Rad und erlebe ein energiegeladenes Workout, das dich ins Schwitzen bringt und dein Fitnesslevel hebt! Bike Fit kombiniert effektives Cardiotraining mit Spaß und motivierender Musik. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittener – dieser Kurs passt sich deinem Tempo und deiner Fitness an.

Nordic-Walking für Jedermann

Outdoor (10:30-11:15 Uhr)
Kursleiterin: Martina Lorenz

Entdecke die Freude an Bewegung in der Natur mit unserem Kurs "Nordic Walking für Jedermann"! Diese gelenkschonende Ausdauersportart kombiniert zügiges Gehen mit dem Einsatz von Stöcken, um den ganzen Körper zu trainieren. Egal, ob du Anfänger bist oder schon Erfahrung hast – hier ist jeder willkommen, der etwas für seine Gesundheit tun möchte.

Athletik- und Präventionstraining

Außenfläche (ganztägig)
Kursleiter: Florian Wein

Auf der Suche nach einem abwechslungsreichen Ganzköpertraining? Dann bist du hier genau richtig: Die Einheit setzt sich aus verschiedenen Trainingsmethoden zusammen. Im Fokus stehen Kräftigungs- & Beweglichkeitsübungen sowie verschiedene Aerobic-Parts. Zudem ist Tabata eine Variante des hochintensiven Intervalltrainings (HIT). Das Prinzip: 20 Sekunden maximale Körperbelastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause. Ein Tabata besteht aus 8 Intervallen und dauert somit gerade mal 4 Minuten!

EMS-Training

Empore (ganztägig)
Kursleiter: Bodo Göder (Fitbox)

EMS steht für elektrische Muskelstimulation. Beim EMS-Training tragen die Sportler*innen eine Funktionsweste, durch die bioelektrische Impulse fließen. Diese Impulse stimulieren gleichzeitig rund 90 Prozent der Muskelgruppen (ca. 85-mal pro Sekunde). Dadurch werden Fitnessübungen jeglicher Art intensiviert und der Trainingseffekt ist somit wirksamer als bei

normalem Fitnesstraining. Teste die Wirksamkeit direkt aus und überzeuge dich selbst!

Muttertag-Fitness „Bauch, Beine, Po“

Seminarraum 1 (11:30-12:15 Uhr)
Kursleiterin: Kim Heuchert

Mit gezielten Übungen für Bauch, Beine und Po stärkst du in diesem Fitnesskurs nicht nur deine Muskulatur, sondern formst und straffst deine Silhouette. "Bauch, Beine, Po" ist das perfekte Workout, um deinen Körper zu definieren, Fett zu verbrennen und gleichzeitig deine Fitness zu steigern.

Jumping meets Brasil

Seminarraum 2 (11:30-12:15 Uhr)
Kursleiterin: Sarah Kraft

Jumping-Fitness ist ein energiegeladenes Cardiotraining auf dem Trampolin, das Spaß und Effektivität vereint. Durch federnde Bewegungen wird deine Fettverbrennung angekurbelt und die Muskulatur gekräftigt. In dieser Stunde "jumpen" wir zu lateinamerikanischen Songs unter Einsatz von Brazils. Sommerfeeling und gute Laune garantiert.

Step-Workout for all

Festzelt (11:30-12:15 Uhr)
Kursleiterin: Susanne Wieland

Erlebe ein energiegeladenes Training, das Ausdauer, Kraft und Koordination perfekt kombiniert. Beim Step Workout erwarten dich dynamische Bewegungen auf und um den Stepper, die zu mitreißender Musik ausgeführt werden. Ob du Kalorien verbrennen, Muskeln stärken oder einfach Spaß an der Bewegung haben möchtest – dieser Kurs bietet dir alles!

Offene (E-)Mountainbike-Tour

Outdoor (11:30-13:00 Uhr)
Kursleiter: Karl Heck

Mach mit bei unserer offenen (E-)Mountainbike-Tour und entdecke schöne Strecken rund um das Unimog Museum in einer motivierenden Gruppe! Egal, ob du mit einem klassischen Mountainbike oder einem E-Bike unterwegs bist – diese Tour bietet dir die perfekte Mischung aus sportlicher Herausforderung, Naturerlebnis und Fahrspaß.

E-Mountainbike-Tour für Frauen

Outdoor (11:30-13:00 Uhr)
Kursleiterinnen: Lissy Münster & Sabine Hoffarth

Lust auf eine entspannte und gleichzeitig sportliche Auszeit in der Natur? Unsere E-Mountainbike-Tour für Frauen bietet dir die perfekte Gelegenheit, in einer entspannten Atmosphäre Gleichgesinnte zu treffen, die Natur zu genießen und dabei aktiv zu sein. Egal, ob du Anfängerin oder erfahrene Bikerin bist – gemeinsam meistern wir die Strecke.

Wirbelsäulengymnastik

Seminarraum 1 (12:30-13:15 Uhr)
Kursleiterin: Martina Lorenz

Schmerzen im Rücken? Verspannungen im Alltag? Mit unserem Gesundheitskurs Wirbelsäulengymnastik kannst du gezielt etwas für deine Rückengesundheit tun. Dieses ganzheitliche Training stärkt die Muskulatur, verbessert deine Haltung und sorgt für mehr Beweglichkeit und Agilität – und das für jedes Alter!

Schnupperkurs Bauchtanz

Seminarraum 2 (12:30-13:15 Uhr)
Kursleiterin: Christa Fritz & Evelyn Fosselmann

Lass dich von den sanften, aber kraftvollen Bewegungen des Bauchtanzes verzaubern! In unserem Schnupperkurs Bauchtanz bekommst du einen ersten Einblick in diese jahrtausendealte Tanzkunst, die Körper, Geist und Seele miteinander verbindet. Erlerne einfache Grundbewegungen und entdecke die Leichtigkeit und Eleganz dieses Tanzes.

Aktive Wanderung

Outdoor (12:35-14:00 Uhr)
Kursleiterin: Sabrina Mayer

Tauche ein in die Natur und steigere deine Fitness mit unserer aktiven Wanderung! Bei dieser geführten Wanderung kombinierst du Bewegung an der frischen Luft mit gezielten Fitnessübungen, die deine Ausdauer, Koordination und Muskulatur stärken. Eine

perfekte Möglichkeit, die Schönheit der Natur zu genießen und gleichzeitig etwas für deine Gesundheit zu tun. Für jede Alter geeignet.

Yoga „Reise zu dir“

Seminarraum 1 (13:30-14:30 Uhr)
Kursleiterin: Sarah Kraft

Yoga ist eine Reise zu dir selbst, eine Reise zu einem besseren Körpergefühl, zu mehr Konzentration und Balance in deinem Leben. In dieser Stunde kannst du körperlich und mental eine Auszeit nehmen, durch Asanas (körperliche Yogapraxis) und Pranayama (angeleitete Atemtechniken). Ob fordernd oder sanft, du bestimmst dein Tempo, daher ist diese Stunde für Yogaeinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Impuls: Stärke deine mentale Gesundheit durch Sport und Ernährung“

Seminarraum 2 (13:25-14:25 Uhr)
Kursleiterin: Stefanie Bailer

In diesem Kurs lernst du, wie Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit zusammenhängen. Du erfährst, wie du durch gezielte sportliche Aktivitäten Stress abbauen, deine Konzentration steigern und dein Wohlbefinden nachhaltig verbessern kannst. Außerdem zeige ich dir, wie eine ausgewogene Ernährung deine mentale Balance unterstützt und dir mehr Energie für den Alltag gibt.
Ziele des Kurses:
Verstehen, wie Sport und Ernährung deine mentale Gesundheit fördern.
Eigene Strategien entwickeln, um mental ausgeglichen und körperlich fit zu sein.
Praktische Tipps mitnehmen, die leicht umsetzbar sind.

Impuls: Athletik- und Präventionsstation Bischweier

Festzelt (12:30-13.15 Uhr)
Kursleiter: Florian Wein

Florian Wein, ehemaliger Physiotherapeut im Nachwuchsleistungszentraum des VfB Stuttgarts, präsentiert seine eigene Kreation: die Athletik- und Präventionsstation, die momentan in Bischweier gebaut wird. Diese verbindet Verletzungsprävention, Athletiktraining und Fitness auf einzigartige Art und Weise. Im Rahmen des Fitness Festivals stellt er die Funktionalität sowie die Idee seiner Station vor.

Fit im (Kur-)Park

Outdoor (13:30-14:15 Uhr)
Kursleiter: Martina Lorenz

Verwandle den Park in dein Fitnessstudio! "Fit im (Kur-)Park" bietet dir ein abwechslungsreiches Outdoor-Workout, das Körper und Geist stärkt. Mit gezielten Übungen aus Kraft- und Ausdauertraining wirst du inmitten der Natur fit, beweglich und gesund. Hier kombinierst du sportliche Herausforderungen mit dem Erholen in der frischen Luft – perfekt für alle, die Abwechslung und Natur lieben!

Faszien- und Mobilitytraining

Festzelt (14:35-15:20 Uhr)
Kursleiter: Stefanie Bailer

Verabschiede dich von Verspannungen und steifem Körper! In unserem Faszien- und Mobilitytraining lernst du, deine Faszien – das Bindegewebe, das deine Muskeln umhüllt – zu aktivieren und zu dehnen, um deine Beweglichkeit und Flexibilität zu verbessern. Mit gezielten Übungen zur Mobilisierung und Dehnung förderst du deine körperliche Gesundheit und beugst Verletzungen vor. Dieses Training hilft dir, dich leichter, flexibler und vitaler zu fühlen!