



ZOOM SPORTPROGRAMM

A-Z



- Acrobatic Dance** kombiniert Tanz, Akrobatik, Dehnung und Muskelaufbau für Kinder.
- Athletiktraining** ist das Erlernen von Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Sportler ab 14 Jahren sind herzlich Willkommen!
- Ballett** ist ein Angebot, in dem Kinder dehnen, springen, drehen und tanzen, um so eine harmonische Körperentwicklung zu fördern.
- BBP** trainiert gezielt Bauch, Beine und Po.
- Beweglichkeit** zeichnet sich durch sanfte Kraft- und Dehnübungen zum Ausgleich von Dysbalancen und Erhalt einer aktiven Lebensweise aus.
- Bodyforming** ist ein geführtes Fitnessangebot für den ganzen Körper.
- Body&Mind** lässt den Körper mit Elementen aus Yoga und Pilates geschmeidig werden.
- Bodystyling** ist ein knackiges Ganzkörper-Workout.
- Im **Core-Training** wird in einem Intervalltraining gezielt der Bauch, Rücken und die Gesäßmuskulatur trainiert.
- Beim **Cheerleading** trainieren Mädchen und Frauen Gelenkigkeit, Rhythmusgefühl, Koordination und Kondition.
- Beim **Dance & Show** tanzen Mädchen ab sechs Jahren zu Musik aller Art. Für Frauen ab 18 Jahre gibt es ein separates Angebot.
- Das **Demoteam** ist eine Taekwondogruppe, die Shows einstudiert, um ein einheitliches Bild von Taekwondo nach außen zu tragen.
- Elki** steht für Eltern Kind Sport. Es wird gesungen, getanzt und geturnt.
- Eiskunstlauf Athletik** ist ein Angebot der Abteilung, in der Athletik, Tanz und Sprungkraft im Vordergrund stehen.
- Eiskunstlauf Choreo** ist ein Angebot der Abteilung, in der die Choreografien perfektioniert werden.
- Faszientraining** setzt durch federnde Bewegungen vitale Energie frei, das kollagene Fasernetz wird gekräftigt, flexibel und geschmeidig zugleich.
- Das **Fechten** umfasst neben der fechterischen Arbeit ebenso alle konditionellen Aspekte der Kinder. Für Senioren gibt es ein separates Angebot.
- Fit in den Tag** trainiert, durch sanfte Funktionsgymnastik im Stehen und auf der Matte, gezielt alle Muskelgruppen.
- Fit mit Anne** ist ein Angebot aus dem Therafit, in dem der ganze Körper trainiert wird.
- Fitness Mix** richtet sich an alle, die Action mit niedrigem bis mittlerem Belastungslevel suchen.
- Functional Fitness** ist ein herausforderndes Training. Ein gut belastbares Herz-Kreislauf-System ist Voraussetzung.
- Funktionstraining** Saisonorientiertes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining mit flotter Musik.
- Im **Judo** trainieren Kinder den ganzen Körper und nicht nur einzelne Muskelgruppen.
- Kindersport** legt seinen Schwerpunkt auf die Schulung der körperlichen Grundfertigkeiten.
- Mama und Baby Yoga** bringt Mutter und Kind in eine Harmonie zwischen Körper und Geist.
- Modern Dance** vereint unterschiedliche Tanzstile wie Hip Hop, Modern Dance und Jazz Dance.
- nappydancers®** bietet Tanz und Bewegung für Kinder.
- Pilates** ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Stabilisation der Rumpfmuskulatur.
- Power Yoga** führt dich durch dynamische und kräftigende Bewegungen durch einen Vinyasa Flow.
- Bei der **RSG** üben Kinder und Jugendliche Körperbeherrschung, Beweglichkeit und Präzision.
- Rückenfit** ist ein Angebot, das mit gezielten Übungen den ganzen Rücken trainiert.
- Bei **Rugby Kondition** haben die Kinder durch ein kurzes aber intensives Training fit.
- Taekwondo** zeigt über Zoom eine Variation für Groß und Klein.
- Bei **Wirbelsäule** werden durch sanfte Übungen Verspannungen und Blockaden gelöst.
- (**Hata**) **Yoga** erreicht durch körperliche- und Atemübungen eine Harmonie zwischen Körper und Geist.
- Yogilates** trainiert gezielt die Tiefenmuskulatur: der Schwerpunkt liegt auf der Körpermitte.
- Zumba** kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen und europäischen Tänzen.

Viel Spaß beim online Sport und bleib gesund!
Dein Bremen 1860 Team

