



# ZOOM SPORTPROGRAMM

## A-Z



### **Acrobatic Dance:**

kombiniert Akrobatik, Dehnung, Kraft und Tanz. Für Kinder ab 5 Jahren.

### **Athletiktraining:**

ist eine Mischung aus Kraftsport, Stabi-Übungen, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination. Für Kinder ab 14 Jahren.

### **Ballett:**

fördert die Körperentwicklung durch dehnen, springen, drehen und tanzen. Für Kinder ab 3 Jahren.

### **BBP:**

ist ein Fitnessangebot, das gezielt Bauch, Beine und Po trainiert.

### **Beweglichkeit:**

sanfte Kraft- und Dehnübungen zum Ausgleich von Dysbalancen und Erhalt einer aktiven Lebensweise.

### **Bodyforming:**

ist ein geführtes Fitnessangebot für den ganzen Körper.

### **Bodystyling:**

ist ein knackiges Ganzkörper-Workout.

### **Calisthenics:**

ist ein neues Angebot aus Movement Arts, bei dem Kraft ohne Geräte aufgebaut wird. Für Kinder ab 8 Jahren.

### **Core-Training:**

trainiert mit Intervalltraining gezielt der Bauch, Rücken und die Gesäßmuskulatur.

### **Cheerleading**

trainiert Gelenkigkeit, Rhythmusgefühl, Koordination und Kondition.

### **Dance & Show**

ist für Mädchen gedacht, die gerne zu Musik aller Art tanzen. Für verschiedene Altersgruppen (siehe Zoomprogramm).

### **Demoteam:**

studiert Shows ein, um ein einheitliches Bild von Taekwondo nach außen zu tragen.





# ZOOM SPORTPROGRAMM

## A-Z



**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. Für Kinder ab 4 Jahren.

**Faszientraining:**  
Energie freisetzen, das kollagene Fasernetz kräftigen, flexibel und geschmeidig machen.

**Fatburner:**  
Der Fettstoffwechsel wird erhöht und durch das Training wird die Reduzierung des Körperfettanteils beschleunigt.

**Fit in den Tag:**  
sanfte Funktionsgymnastik im Stehen und auf der Matte. Hier werden alle Muskelgruppen gezielt trainiert.

**Fit mit Anne:**  
ist ein Angebot aus dem Therafit, in dem der ganze Körper trainiert wird.

**Fitness Mix:**  
richtet sich an alle, die Aktion 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 zu flotter Musik.

**Judo:**  
hier trainieren Kinder den ganzen Körper und nicht nur einzelne Muskelgruppen.

**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.





# ZOOM SPORTPROGRAMM

## A-Z



### **Pilates:**

ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Stabilisation der Rumpfmuskulatur.

### **RSG:**

hier üben Kinder und Jugendliche Körperbeherrschung, Beweglichkeit und Präzision.

### **Rückenfit:**

ist ein Angebot, das mit gezielten Übungen den ganzen Rücken trainiert.

### **Rugby Kondition:**

hier bleiben die Kinder durch ein kurzes aber intensives Training fit.

### **Taekwondo:**

zeigt über Zoom eine Variation für Groß und Klein.

### **Training mit dem eigenen Körper:**

ein effektives Fitnessangebot für Anfänger und Neueinsteiger.

### **Wirbelsäule:**

bei diesem Angebot werden durch sanfte Übungen Verspannungen und Blockaden gelöst.

### **Workout and Stretch:**

ein Mix aus Kräftigungsübungen und Dehnung.

### **(Hata) Yoga:**

erreicht durch körperliche- und Atemübungen eine Harmonie zwischen Körper und Geist.

### **Yoga Pause:**

der ideale Ausgleich für all die, die im Homeoffice sind oder einfach Lust auf eine wohltuende aktive Pause

### **Zumba:**

ist ein Angebot aus dem Therafit, das Aerobic mit lateinamerikanischen und europäischen Tänzen kombiniert.

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

