

Infos zu den einzelnen Angeboten

Aqua Fitness für alle

Die Bewegung im Wasser fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden auf eine besonders ganzheitliche und effiziente Art und Weise. Durch geschickt kombinierte Übungen, die den Wasserwiderstand nutzen, wird Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert.

- Das Angebot ist auch für Nichtschwimmer zugänglich.
- Auch für solche, die mit dem Wasser wenig vertraut sind.

Mitnehmen: Badehosen, Frottiertuch

Hinweis / Bemerkung: Keine Kreislaufprobleme

Drums Alive

Musik, Rhythmus, Bewegung, Spass, Freude und Ausdauer werden durch das Trommeln auf Therapiebällen zu einem ganzheitlichen Erlebnis.

Mitnehmen: Hallenschuhe, bequeme Kleidung

Fitness allgemein

Abwechslungsreiches Fitnessprogramm mit Overball, Flaschen und Loop. Für jeden Muskel etwas.

Mitnehmen: Frottiertüchlein

Gleichgewicht / Balance

Mit einfachen und spielerischen Übungen Gleichgewicht und Balance erfahren.

Mitnehmen: Hallenschuhe

Kleine Spiele

Mit kleinen Spielen fördern wir die koordinativen Fähigkeiten, verknüpfen Denken und Bewegungen auf spielerische Weise und brauchen unsere Lachmuskeln. Kleine Spiele ohne viel Material.

Mitnehmen: Bequeme Kleidung, bei schlechtem Wetter Hallenschuhe

Kraft mit Alltagsmaterial

Mit einfachen «Haushalt-Artikeln» ein Krafttraining aufzeigen, das täglich durchgeführt werden kann.

Mitnehmen: Turntenue, Turnschuhe für die Halle

Hinweis / Bemerkung: Wasser

Linedance

Ursprung vom Linedance ist Nordamerika und es wird meistens zu Countrymusik getanzt. Die Tänze sind oft passend auf ein bekanntes Lied choreographiert.

Linedance wird allein ohne Partner getanzt und eignet sich für jedes Alter.

Erlernen verschiedener Choreographien, Level Beginner.

Mitnehmen: Bequeme Schuhe und Kleider

Mountainbike-Tour Eppenber

Abwechslungsreiche MTB-Tour im Gebiet Roggenhausen, Eppenber.

Leichte Tour, ohne nennenswerte technische Herausforderungen. Meistens Forstwege, Feldwege, Schotterstrassen, einige einfache Singletrails, kleinere Hindernisse wie Wurzeln, kleine Steine und Wasserrinnen, kurze enge und steile Passagen möglich.

Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig

Daten zur Tour:

Länge: ca. 12 km

Höhendifferenz: ca. 300 Hm

Mitnehmen: Fahrtüchtiges Mountainbike, Pneus mit griffigem Profil, Helm und Fahrradhandschuhe obligatorisch.

Nordic Walking

Nordic Walking! Wie mache ich es richtig?

Die schwungvollen Bewegungen beim Gehen beanspruchen Herz und Kreislauf und stärken die Muskeln und Knochen.

Aufbau der Nordic Walking-Technik in Kurzform!

Mitnehmen: Wer hat, eigene Stöcke

Hinweis / Bemerkung: Stöcke zum Ausprobieren sind vorhanden

Radtour – chomm fahr met

Auf einer einfachen Runde, für jedefrau, jedermann machbar, wird der Aare entlang Richtung Obergösgen locker eingefahren. Die ersten 50 Höhenmeter werden von Lostorf nach Erlinsbach überwunden. Auf Nebenwegen geht es weiter zur Gehren und in Küttigen, dem nächsten Etappenziel, ist die idyllisch gelegene Kirche Kirchberg, von wo sich ein wunderbares Panorama bietet. Locker und leicht wird nach Biberstein pedaliert. Durch schöne Naturlandschaften der Aare entlang geht es zurück zum Startpunkt im Schachen in Aarau.

Die Tour ist 30 Kilometer lang mit 350 Höhenmeter.

Mitnehmen: Für die Tour sind alle fahrtüchtigen Velotypen ausser Rennvelos geeignet (Naturwege)

Hinweis / Bemerkung: Wir fahren mit Helm!

Solodance/everdance®

Freude an der Bewegung zu toller Musik - Durch Tanzen den Körper und den Geist gesund halten - Geniessen - Das ist solodance.

Tanzen für die Generation 60+ und alle Tanzbegeisterten

Einfache Tanzschritte zu Walzer, Bachata, Cha-Cha-Cha und weiteren Tänzen.

Das Besondere daran... es braucht keinen Tanzpartner!

Vorkenntnisse sind keine nötig. Wichtig ist nur die Freude an der Bewegung zur Musik. Die einfachen Tanzschritte werden wir gemeinsam erarbeiten.

Mitnehmen: Bequeme Kleidung

Volkstanz

Fröhliches Volkstanzten zu bunt gemischter Musik aus allen Herren Länder.

Im Block, als Mixer im Paar oder in einer langen Gasse, mal zu einem Walzer, aber auch Cha Cha Cha und Rumba gehören zum Programm. Erfreue dich in Gemeinschaft und tanke Freude für den Alltag! Spass haben ist wichtiger als Perfektion!

Mitnehmen: Bequeme Kleidung und Schuhe