

# Höchstadt goes fit im Engelgarten: Anbieterliste und kurze Beschreibung der Angebote



## Höchstadt goes fit

## im Engelgarten

&

## am Abenteuerspielplatz in Höchststadt-Süd

### 29. Juli bis 08. September 2024

**Machen Sie mit –  
lassen Sie sich  
inspirieren!**



**126** Angebote im Engelgarten

&

**10** Angebote in Höchststadt-Süd

*kostenfrei und ohne Anmeldung*

- Sarah Stöhr (YOGA-MA-ADELSDORF)**  
**Surya Namaskar - Sonnengruß**  
Ein fließender Bewegungsablauf aus dem traditionellen Hatha Yoga in Verbindung mit Atmung und Konzentration.  
**Yoga-Basics-Fokus**  
Die Basis Körperhaltungen (Asanas) des traditionellen Hatha Yoga im Fokus.
- Schule der Achtsamkeit, Franz Biersack**  
**Beckenbodentraining, Stephanie Müller**  
Wir stärken den Beckenboden, Bauch und Rücken. Der Kurs ist ein effektives, gesundheitsorientiertes Training für Frauen jeden Alters.  
**Ganzkörpertraining, Stephanie Müller**  
Das Training ist hervorragend geeignet, um die Körpermitte systematisch aufzubauen – für eine optimale, rückengerechte Haltung.  
**Laub Lauser, Luisa Grad**  
In einer Waldstunde erkunden und entdecken wir gemeinsam den Wald. Für Kinder, ca. 2 - 5 Jahre mit einer Begleitperson.  
**Eltern-Kind-Tanzen, Luisa Grad, Franziska Biersack**  
Wir bewegen uns und tanzen miteinander zu bekannten und neuen Liedern. Für Kinder, ca. 1,5 - 4 Jahre mit Eltern(teil).  
**Pilates/Faszien, Nina Fries**  
Stabilisiere und kräftige deine Körpermitte durch eine Mischung aus Pilates und Faszientraining.
- Dr. Christiane Kolbet (Aischgrund-Touren)**  
**Radtour zum Voggendorfer Keller**  
mit Infos zu den Mühlen an der Aisch und Einkehr. Wir starten mit dem Fahrrad an der Stadtmühle.
- Uschi Süß (Ernährungsberatung)**  
**Ernährungsmythen - was ist dran?**  
Viele der gängigen Ernährungsregeln machen uns eher krank, statt gesund. Wir räumen auf mit den Mythen.
- Martina Oed**  
**Hatha Yoga**  
Wir üben sanft in sinnvollen Schritten mit dem Atem und passen die Übungen an die Voraussetzungen des Einzelnen an.  
**Autogenes Training**  
Du kannst kleine, einfache Übungen erlernen, mit nach Hause nehmen und Phantasiereisen genießen für Entspannung und Stressabbau.
- Gabriele Rathgeber**  
**Vini-Yoga**  
Wir üben sanft in sinnvollen Schritten mit dem Atem und passen die Übungen an die Voraussetzungen des Einzelnen an.
- Judith Beuschel (Ganzheitliche Körper- und Energiearbeit)**  
**Achtsames Singen und Tanzen im Frauenkreis**  
Wir singen heilende Mantras, englische und deutsche Circlesongs. Achtsamkeitsübungen und leichte Tanzschritte unterstützen uns im Wahrnehmen unserer Herzkraft.
- Gerlinde Bethke**  
**Seniorengymnastik**  
Gymnastik unter freiem Himmel für Teilnehmer ab 60 Jahren. Bitte Theraband und Softball ca. 25cm mitbringen. Matte nicht erforderlich.
- Heike Ruff (VHS)**  
**Stretch und Strengthen**  
(Kraft und Mobilisation) Fit und Mobil - ein Ganzkörpertraining.  
**Total Body Workout**  
Ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung (und mehr) von Kopf bis Fuß.  
**Zirkeltraining**  
Kraftaufbau durch Stationentraining mit verschiedenen Kleingeräten.  
**YogaLates**  
HathaYoga mit achtsamen, einfachen, aber effizienten Kräftigungsübungen aus dem Pilates durchsetzt.  
**Ü55 Einsteiger Rückenfit**  
Fit für den Alltag - werden und bleiben.  
**Yin Yoga**  
Tiefendehnung bis hin zu den Faszien und Bändern durch längeres Halten nicht anstrengender Positionen. Bitte zusätzlich Decke und zwei kleine Kissen mitbringen.
- Jasmin Mahr**  
**Rückenschule**  
In diesem Kurs kräftigen wir die Rücken- u. Bauchmuskulatur und fördern gleichzeitig Beweglichkeit und Koordination durch gezieltes Krafttraining.
- Martina Wenten**  
**QiGong**  
Ankommen, Abschalten, Auftanken. Sanfte, atmungsgeführte Übungen für die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

- TSV Höchststadt, Werner Dengler**  
**Nordic Walking**  
Mit dem richtigen Einsatz der Stöcke, Muskulatur und Ausdauer trainieren.
- TSV Höchststadt, Kathrin Soßna**  
**YOGA**  
Kraft und Bewegung treffen auf Körperspannung und Balance.
- Anja Sonntag-Wisoschinski (SoWiso Run & Fit)**  
**Walken mit Schwunghanteln**  
Schwungimpulse kräftigen und lockern gelenkschonend den oberen Rücken und die Nackenpartie.
- Markus Kleinlein (Kampfkunstschulen)**  
**WingTsun Erwachsene:**  
Deeskalation, Selbstverteidigung und Kampfkunst.  
**Gewaltprävention Kids**  
Deeskalation und Selbstverteidigung für Kinder. Veranschaulichung von Gefahren. Mit Autoübung.  
**Mittelalter-Fechten:**  
Mittelalterliches Fechten mit dem langen Messer, ab 16 Jahren, max. 10 Teilnehmer. Bitte Schutzbrille mitbringen!!
- Eva Dühorn**  
**Clever Essen - so schmeckt's dem Kind**  
"Bäh, mag ich nicht!" Kommt Ihnen das bekannt vor? Ich erkläre was dahinter steckt. Was brauchen Kinder, um selbstbestimmt und genussvoll zu essen?  
**Kneipppausezeit für Klein & Groß**  
Das Immunsystem stärken und Selbstheilungskräfte aktivieren. Wasseranwendungen und alle 5 Kneipp Elemente als Medizin für viele Beschwerden nutzen.
- Stefan Hack (Shape Creators)**  
**Functional Training:**  
Funktionales und athletisches Ganzkörpertraining zur Steigerung von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Ein Rundumschlag für die Fitness.  
**Carolin Hack (Shape Creators)**  
**Yoga:**  
Das Beste aus athletischem Training und fließenden Bewegungsabläufen aus dem Yoga bei bewusst gesteuerter Atmung. Ein Mix aus Anstrengung und Entspannung.  
**Pilates:**  
Ganzheitliches Körpertraining zur Stärkung der Muskeln in der Körpermitte (besonders Beckenboden, Rücken, Bauch) für bessere Haltung und Körperwahrnehmung.
- Andreas Schwarz**  
**HIIT:**  
Zur Anregung des Stoffwechsels, Fettabbau, sowie Kraft Ausdauer-Training, angepasst an das Fitnesslevel der Teilnehmer.  
**Mobilisation**  
Ausführung alltagsnaher Bewegungen, Mobilisation von Muskeln und Gelenken.
- Gisela Niklas**  
**KinderYoga 6-10 Jahre**  
Bewegung, Spiel, Spaß und Ruhe. Komm sei dabei beim Yoga-Schnuppern!
- Andrea Stöhr**  
**AROHA**  
Inspiriert vom HAKA-Kriegstanz der Maori mit kraftvollen Übungen, vom KUNG FU mit Kontrolle in An-u. Entspannung u. dem TAI CHI mit konzentrierten u. fließenden Bewegungen.
- Marie Riesenbeck**  
**Mindful Movements**  
Training um Achtsamkeit auf körperliche Bewegung zu lenken, mit Augenmerk auf Körper, Atem und den gegenwärtigen Moment. Mix aus Yoga, Atemübungen, Meditation und Pilates.  
**Pilates**  
Pilates ist ein Ganzkörpertraining um die Körpermitte zu kräftigen und somit eine bessere, aufrechtere Haltung zu erlangen.
- Martin Amendt**  
**Meditation**  
Einfach mal "Runterkommen und Abschalten" von Alltag, Schule und Beruf. Fördert die körperliche Entspannung, das Bewusstsein für den Augenblick und eine gelockerte innere Haltung gegenüber sich selbst und der Welt. Bitte Matte, Kissen und Decke mitbringen.
- Manuela Rippel**  
**Jin Shin Jyutsu**  
Durch dieses alte wiederentdeckte Wissen, können wir durch Auflegen der Hände (wir nennen es "Strömen") unsere Selbstheilungskräfte aktivieren und unseren Gesundheitszustand aktiv verbessern. Es ist einfach. Jeder kann es erlernen. Bitte ein Kissen mitbringen!

- Anne-Kathrin Lenz**  
**Schwing-Ringe**  
Schwing dich fit. Mit den Schwingringen von Smovey trainieren wir den ganzen Körper mit Hilfe von sanften, schwungvollen Bewegungen.
- Johannes Seeberger**  
**Krav Maga**  
Eine aus Israel stammende, realistische und zweckorientierte Selbstverteidigungsmethode, die auf einfachen Techniken basiert.  
**Krav Maga Frauen**  
Selbstverteidigungsmethode - Kurseinheit speziell für Frauen.

## Mitwirkende



Andrea Stöhr



Uschi Süß  
Ernährungsberatung



Andreas Schwarz



Stefan und  
Carolin Hack



Eva Dühorn



Gabriele Rathgeber



WingTsun  
DIE INTELLIGENTE SELBSTVERTEIDIGUNG  
Markus Kleinlein



Johannes Seeberger



FÜHRUNGEN IM KARPFENLAND  
www.aischgrund-touren.de



SoWiso Run & Fit  
Inoffizielle - Massage - Fitness & Nutrition  
WWW.SO-WISO-RUN-AND-FIT.DE  
E-Mail: anja@so-wiso-run-and-fit.de



Franzi Biersack



PRAXIS  
JUDITH BEUSCHEL  
Ganzheitliche Körper- & Energiearbeit



Jin Shin Jyutsu  
Manuela Rippel



YOGA MA  
Sarah Stöhr



SCHULE  
DER  
ACHTSAMKEIT  
Franzi Biersack



- Heike Ruff  
Gerlinde Bethke  
Gisela Niklas  
Jasmin Mahr  
Martina Wenten  
Martina Oed  
Martin Amendt



Höchstadt gesund.aktiv  
a.d. Aisch



Die Techniker



Volkshochschule  
Höchstadt



Stadt Höchststadt a. d. Aisch • Netzwerk für Sport und Gesundheit • Andrea Schütz  
Am Vogelseck 1 • 91315 Höchststadt a. d. Aisch • Tel. 09193 / 626-132  
Email: andrea.schuetz@hoechststadt.de  
[www.hoechststadt.de/leben/netzwerk-fuer-sport-gesundheit/veranstaltungen](http://www.hoechststadt.de/leben/netzwerk-fuer-sport-gesundheit/veranstaltungen)

Satz und Gestaltung:  
DESTYNY Alexander Schütz  
[www.destyny.de](http://www.destyny.de)

Druck und Weiterverarbeitung:  
[www.diedruckerei.de](http://www.diedruckerei.de)

# Höchststadt goes fit 2024

Programmübersicht: Engelgarten				Programmübersicht: Abenteuerspielplatz	
29.7.	Montag	10:00 - 11:00 KinderYoga 6-10 Jahre	14:00 - 15:00 Eltern-Kind- Tanzen 1,5 - 4J. im Frauenkreis	16:00 - 17:00  Singen u. Tanzen YOGA-Basics	18:00 - 19:00 Mobilisation
30.7.	Dienstag	10:00 - 11:00 Senioren- Brymnastik	14:00 - 15:00 Kneippauszeit  für Klein & Groß	15:00 - 16:00 Clever Essen	17:00 - 18:00 Krav Maga
31.7.	Mittwoch	10:45 - 11:45 Beckenboden- training	14:00 - 15:00 Kneippauszeit  für Klein & Groß	16:00 - 17:00  Singen u. Tanzen im Frauenkreis	17:00 - 18:00 Schwunghantel- training
1.8.	Donnerstag	10:00 - 11:00 Gewaltprävention Kids	16:00 - 17:00 Meditation	17:00 - 18:00 Schwunghantel- training	18:00 - 19:00 Hilft
2.8.	Freitag	09:00 - 10:00 TotalBody Workout	16:00 - 17:00 Meditation	18:00 - 19:00 QiGong	19:00 - 20:00 Zirkeltraining
3.8.	Samstag	10:00 - 11:00 Yogalates	17:00 - 18:00 Pilates	18:00 - 19:00 Zirkeltraining	20:00 - 21:00 Yogalates
4.8.	Sonntag	10:00 - 11:00 Surya Namaskar Sonnengruß	17:00 - 18:00 YOGA-Basics	18:00 - 19:00 Mobilisation	18:00 - 21:00 Radtour zum Voggendorfer Keller mit Informativem Input
5.8.	Montag	10:15 - 11:15 Stretch & Strengthen	17:00 - 18:00 YOGA-Basics	18:00 - 19:00 Mobilisation	10:00 - 11:00 Nordic Walking
6.8.	Dienstag	10:00 - 11:00 SeniorenYmnaistik	16:00 - 17:00  Singen u. Tanzen im Frauenkreis	17:00 - 18:00 Krav Maga	Vini - Yoga
7.8.	Mittwoch	10:00 - 11:00 KinderYoga 6-10 Jahre	16:00 - 17:00 Meditation	17:00 - 18:00 Pilates/	18:00 - 19:00 Hilft
8.8.	Donnerstag	09:00 - 10:00 U55 Einsteiger  Rückenlt	15:00 - 16:00 Mindful  Movements	16:00 - 17:00 Plates	17:00 - 18:00 Faszien
9.8.	Freitag	10:00 - 11:00 Yin Yoga	16:00 - 17:00 Plates	17:00 - 18:00 Krav Maga	18:00 - 19:00 Jin Shin
10.8.	Samstag	10:00 - 11:00 Mittelalter-Fechten	17:00 - 18:00 Schwunghantel- training	18:00 - 19:00 QiGong	19:00 - 20:00 Stretch &
11.8.	Sonntag	10:00 - 11:00 Surya Namaskar Sonnengruß	17:00 - 18:00 Schwunghantel- training	18:00 - 19:00 QiGong	19:00 - 20:00 Stretch &
12.8.	Montag	10:15 - 11:15 Stretch &	16:00 - 17:00  Singen u. Tanzen im Frauenkreis	17:00 - 18:00 YOGA-Basics	18:00 - 19:00 Mobilisation
13.8.	Dienstag	10:00 - 11:00 SeniorenYmnaistik	17:00 - 18:00 Autogenes	18:00 - 19:00 Hatha Yoga	
14.8.	Mittwoch	10:00 - 11:00 KinderYoga 6-10 Jahre	16:00 - 17:00 Pilates/Faszien	17:00 - 18:00 Pilates/Faszien	18:00 - 19:00 Hilft
15.8.	Donnerstag	10:00 - 12:00 Yoga	16:00 - 17:00 Meditation	17:00 - 18:00 Pilates/Faszien	18:00 - 19:00 Yoga
16.8.	Freitag	09:30 - 10:30 U55 Einsteiger  Rückenlt	15:00 - 16:00 Mindful  Movements	16:00 - 17:00 Plates	17:00 - 18:00 Faszien
17.8.	Samstag	10:00 - 11:00 WingTsun	16:00 - 17:00 Meditation	17:00 - 18:00 Pilates/Faszien	18:00 - 19:00 Yoga
18.8.	Sonntag	10:00 - 11:00 Surya Namaskar Sonnengruß	17:00 - 18:00 Schwing-Ringe	18:30 - 19:30 Zirkeltraining	10:00 - 11:00 Nordic
19.8.	Montag	10:00 - 11:00 KinderYoga 6-10 Jahre	16:30 - 17:30 Zirkeltraining	17:30 - 18:30 Yin Yoga	18:30 - 19:30 Jin Shin
20.8.	Dienstag	10:00 - 11:00 SeniorenYmnaistik	17:00 - 18:00 Autogenes	18:00 - 19:00 Hatha Yoga	
21.8.	Mittwoch	10:00 - 11:00 Surya Namaskar Sonnengruß	16:00 - 17:00 Meditation	17:00 - 18:00 Pilates/Faszien	18:00 - 19:00 Hilft
22.8.	Donnerstag		17:00 - 18:00 Functional Training	18:00 - 19:00 Yoga	
23.8.-25.8.			Altstadtfest		
26.8.	Montag		15:00 - 16:00 Kneippauszeit  für Klein & Groß	16:00 - 17:00 Clever Essen	17:00 - 18:00 YOGA-Basics
27.8.	Dienstag	10:00 - 11:00 SeniorenYmnaistik	14:00 - 15:00 Pilates	15:00 - 16:00 Functional	16:00 - 17:00 Singen u. Tanzen
28.8.	Mittwoch		15:00 - 16:00 Functional	17:00 - 18:00 Singen u. Tanzen	18:00 - 19:00 Hilft
29.8.	Donnerstag		16:00 - 17:00 Meditation	17:00 - 18:00 Schwing-Ringe	18:00 - 19:00 AROHHA
30.8.	Freitag	10:00 - 11:00 Yoga	16:00 - 17:00 Meditation	17:00 - 18:00 Schwing-Ringe	18:00 - 19:00 Jin Shin
31.8.	Samstag		17:00 - 18:00 Schwing-Ringe	18:00 - 19:00 Mobilisation	10:00 - 11:00 Nordic Walking
1.9.	Sonntag	10:00 - 11:00 Surya Namaskar Sonnengruß	16:00 - 17:00 Rückenschule	17:00 - 18:00 YOGA-Basics	18:00 - 19:00 Mobilisation
2.9.	Montag	10:15 - 11:15 U55 Einsteiger  Rückenlt	16:00 - 17:00  Singen u. Tanzen im Frauenkreis	17:00 - 18:00 YOGA-Basics	18:00 - 19:00 Mobilisation
3.9.	Dienstag	10:00 - 11:00 Senioren- gymnastik	16:00 - 17:00  Singen u. Tanzen im Frauenkreis	17:00 - 18:00 YOGA-Basics	18:00 - 19:00 Mobilisation
4.9.	Mittwoch		16:00 - 17:00 Rückenschule	17:00 - 18:00 YOGA-Basics	18:00 - 19:00 Hilft
5.9.	Donnerstag	10:30 - 12:00 ErnährungsmYthen	14:30 - 15:30 Stretch & Strengthen	18:00 - 19:00 AROHHA	10:00 - 11:00 Nordic
6.9.	Freitag	09:00 - 10:00 Yoga	10:00 - 11:00 TotalBody	11:00 - 12:00 Stretch &	12:00 - 13:00 Rückenschule
7.9.	Samstag	10:00 - 11:00 Mindful  Movements	11:00 - 12:00 Pilates	12:00 - 13:00 Stretch &	13:00 - 14:00 Rückenschule
8.9.	Sonntag	10:00 - 11:00 Surya Namaskar Sonnengruß	17:00 - 18:00 Schwing- Ringe	18:00 - 19:00 Jin Shin	10:00 - 11:00 Nordic

Jeder Termin kann einzeln wahrgenommen werden. Kostenfrei und ohne Anmeldung.

Bitte immer Matte, Handtuch (außer Termine mit ), Getränke und Sonnenschutz mitbringen.

Sportliche und bequeme Kleidung wird empfohlen. Es gibt kein schlechtes Wetter...

Kurzfristige Änderungen/Ausfälle werden unter folgendem Link bekannt gegeben:

<https://www.hoechststadt.de/leben/netzwerk-fuer-sport-gesundheit/aktuelles>

