

Kursbeschreibungen

der Fitnessangebote



All in One: Nach einem kurzen Warm-up folgt der Ausdauerteil mit leicht zu erlernenden Aerobicsschritten zur Steigerung der Kondition, gefolgt von einem Trainingsprogramm, welches die effektivsten Übungen für Bauch, Beine, Po und Rücken kombiniert. Ein ausgiebiges Stretching, eine Trainingsmethode bei der die Muskulatur gedehnt wird, beendet die Stunde.

Bodyforming: Ziel dieser Stunde ist der Aufbau von Muskeln und der Abbau von Fett. Nach dem Aufwärmen (Warm-up) und Ausdauerteil (Cardio) wird mit oder ohne Hilfsmittel, wie z.B. Hanteln, Tube und Step für die Kräftigung und Festigung der Problemzonen (Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme) trainiert. Bitte zu jeder Stunde eigene Gewichte und Tube mitbringen.

Body and Mind: Nach einem ruhigen Work-out mit Schwerpunkt innere Muskulatur, Faszien und Rücken wird jede Stunde mit einer Entspannungseinheit wie progressive Muskelentspannung, Massage oder Luna Yoga beendet.

dancit®: Das Tanz-/Fitnesskonzept verbindet verschiedene Tanzstile aus dem Standard-/ Lateinbereich mit grundlegenden Elementen aus dem Aerobic usw..

Easy-Step: Ca. 30 Minuten Grundschriffe am Step, die zu einer einfachen, leicht nachvollziehbaren Choreographie aufgebaut werden. Im Anschluss ca. 30 Minuten Bodystyling mit Schwerpunkt Core Training, wobei nicht nur die äußere sondern auch die Rumpftiefenmuskulatur trainiert wird.

FitMix: Eine abwechslungsreiche Stunde, in der die Themen Aerobic, Step und Kräfteinheiten für Beine, Po, Core (Tiefenmuskulatur), Rücken, Bauch, Brust und Arme aufgegriffen werden.

„Fit und mobil“ für Frauen ab 45: Körpertraining und leichte Gymnastik mit und ohne Hilfsmittel, wie z.B. Theraband, Stab oder Ball, helfen bis ins Alter fit zu bleiben. Diese Stunde eignet sich auch für jüngere Damen, die wieder in „Bewegung“ kommen möchten.

Gymnastik/Volleyball für

Männer: Gymnastik am Boden, Turnen an Großgeräten und Volleyball im Anschluss sorgen für die körperliche Fitness, dienen dem Ausgleich von Bewegungsmangel sowie dem Spaß am Sport in der Gruppe.

Pilates: Eine effiziente ganzheitliche Trainingsmethode – basierend auf fließenden Bewegungen unter Einbeziehung der Atmung. Trainiert wird die Leistungsfähigkeit der tiefliegenden Bauchmuskeln, der Beckenbodenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule. Die Figur wird gestrafft und Frau und Mann entwickeln ein Gespür für eine korrekte Körperhaltung.

Power Workout: Leichte Aerobic-Kombis kombiniert mit einem Toning- Workout unter Einsatz von

Kleingeräten zum Muskelaufbau und zur Muskeldefinition.

Rücken- und Bodyfit für

Männer: Ein langsam ausgeführtes Rücken-, Rumpf- und Bauchtraining, welches Rückenleiden und Fehlhaltungen vorbeugt. Nach einem kurzen Aufwärmprogramm (ohne komplizierte Schrittfolgen) wird die Muskulatur gedehnt und gekräftigt. Dazu werden Hilfsmittel wie z.B. Widerstandsbänder (Tubes), Hanteln, Balance-Pads, Pezzibälle, Redondobälle und Stäbe eingesetzt.

Stuhlgymnastik: Diese Gymnastik im Sitzen erstreckt sich von Kopf bis Fuß. Es werden Lockerungsübungen ausgeführt, die Kräftigung und Dehnung der Muskulatur gefördert und die Beweglichkeit trainiert. Koordinationsübungen, Aufgaben, die die Denk- und Merkfähigkeit verbessern und erhalten, sowie

Geschicklichkeits- und Entspannungsübungen sind weitere Stundenbestandteile.

Tai Chi: Hauptaspekte des Tai Chi sind Gesundheit, Meditation (Konzentration) und Kampfkunst, mit dem Ziel, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen.

Thai Boxing Fitness: Ein für jede Altersgruppe geeignetes, energiegeladenes Ganzkörpertraining. Eine Mischung aus Selbstverteidigungselementen, Aerobic und Boxsimulation zu schnellen Beats. Mit Spaß und Energie führt diese Trainingsart zu verbesserter Kondition, Kraft, Beweglichkeit und geistiger Gelassenheit.

Volleyball-Mixed: In dieser Hobbymannschaft ist jeder herzlich willkommen, der gerne baggert, pritscht und aufschlägt. Ob Mann

oder Frau, jung oder älter, einfach kommen und mitspielen.

Wirbelsäulengymnastik:

Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Es mindert bereits vorhandene Haltungsschäden und arbeitet gegen die durch Verspannung entstehenden Rückenschmerzen. (Für Frau, Mann und Ehepaare geeignet).

Yoga: Yoga ist geprägt von fließenden Bewegungen, die mit Atmung verbunden werden. Hier können Frau und Mann beim Yoga den Körper dehnen, kräftigen und abschalten. Ob jung oder alt, Yoga ist für jeden geeignet.*

Zumba®: Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen Tanzschritten. Zumba trainiert den ganzen Körper. Es verbessert

Ausdauer, Beweglichkeit sowie die Koordination, stärkt die Muskulatur und das Herz- Kreislauf-System. Zumba ist für Jed-ermann- und -frau ohne Altersbeschränkung geeignet. Wer gerne tanzt und Lust auf Bewegung hat, ist bei Zumba genau richtig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. *

Zumba® wird in einem Kursblock à 10 Übungsstunden an festen Terminen angeboten.

**für diesen Kurs wird eine Zusatzgebühr erhoben.*

