

# [Kursbeschreibungen]



- Bauch + Rücken:** Für eine starke Körpermitte werden die Bauch- und Rückenmuskulatur gezielt trainiert.
- Bodystyling:** Ein komplettes, figurbetontes Workout. Bauch, Beine, Po und Oberkörper werden trainiert, teilweise mit Hilfsmitteln wie Tubes oder Hanteln.
- Faszien Yoga:** Dieser Kurs basiert auf Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen mit einer darauf abgestimmten Faszien Rollmassage.
- Faszientraining:** Beweglichkeitsschulung unter Berücksichtigung neuer Erkenntnisse aus der Faszien-(Bindegewebs-)Forschung. Das Stretching ist fließend, intensiv, effektiv und entspannend zugleich.
- Functional Training:** Einmal Auspowern bitte! Bei diesem intensiven funktionellen Stationentraining werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Dadurch bekommst du ein besseres Körpergefühl, kräftigst deine Muskulatur und regst dazu die Fettverbrennung an.
- Indoor Cycling:** Ausdauerprogramm, bei dem alle Bereiche der Kondition – sei es im aeroben oder im anaeroben Bereich – erfolgreich trainiert und verbessert werden können.
- Indoor Cycling Einsteiger/Ausdauer:** Beim Grundlagenkonditionstraining auf dem indoor-bike wird die korrekte Körperhaltung geschult und die Kondition verbessert.
- Laufen:** Ausdauertraining an der frischen Luft. Laufen in der Gruppe und in allen Leistungsklassen – vom absoluten Anfänger bis hin zum ambitionierten Wettkampfläufer. Im Vordergrund steht der Spaß und die Gruppendynamik.
- Move & Muscle:** Ein komplettes, figurbetontes Workout und effektives Muskeltraining mit verschiedenen Hilfsmitteln wie z. B. Tubes, Hanteln, etc.
- Pilates:** Erlebe das effektive Figurtraining mit Tiefenwirkung zur Stärkung der Körpermitte. Pilates verändert den Körper, verbessert die Haltung sowie die Flexibilität der Muskulatur.
- Power Yoga:** Eine Power-Yoga-Klasse beinhaltet dynamische und fließende Sequenzen, die mit der Atmung einher gehen. Die zum Teil herausfordernden Yogahaltungen (Asanas) haben dabei teilweise unterschiedliche Schwierigkeitsgrade, damit auch Fortgeschrittene ins Schwitzen kommen. Insgesamt besteht die Stunde aus einer kurzen Aufwärmsequenz, Sonnengrüßen, stehenden Haltungen, Rück- & Vorbeugen, Umkehrhaltungen und einer Entspannung am Ende der Stunde. Außerdem werden während der Stunde immer wieder kraftvolle Bewegungen und auch tiefe Dehnungen gehalten, wodurch eine Kombination aus muskulärer Arbeit und Entspannung entsteht.
- Pump + Shape:** Ein effektives Ganzkörpertraining um die Kraftausdauer zu steigern und die Fettverbrennung anzukurbeln. Jeder trainiert in seinem eigenen Fitnesslevel, aufgrund der regulierbaren Lang- und Kurzhanteln. Feel the heat!
- Reha-Sport:** Ein Bewegungstraining, das in kleinen Gruppen durchgeführt wird. Es handelt sich um ein vom Arzt verordnetes Sportangebot und richtet sich an Personen mit chronischen und akuten Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat.
- Rücken-Aktiv:** Gezieltes Training zur Wirbelsäulenstabilisation.
- Step & Style:** Herz-Kreislauftraining auf dem Step in Kombination mit einem figurbetonten Workout für den ganzen Körper.
- Yin Yoga:** Ein sehr ruhiger Yogastil mit lang gehaltenen, passiven Dehnungen. Mit Unterstützung von Hilfsmitteln dürfen hier alle Anspannungen los gelassen werden. Für diesen Kurs darfst du gerne eine Decke und ein Kissen mitbringen.
- Yoga:** Das Motto ist „aus der Spannung in die Entspannung“. Es wird dir der sanfte Einstieg in den Yoga vermittelt. Von Stunde zu Stunde nimmt die Beweglichkeit zu und das Wohlbefinden steigt.
- ZUMBA:** Neuester Trend aus den USA! Einfache Tanzschritte zu fetzigen Latino-Rhythmen gemischt mit Muskelaufbau bringen deinen Kreislauf und die Fettverbrennung auf Trab. Erlebe Partystimmung pur und feiere dich in Form!