

# Kursbeschreibung

## Aero-Mix

Der Name spricht für sich! Ein Mix aus Bewegungen, Kraftausdauertraining mit Hilfsgeräten – und das kombiniert mit mitreisender Musik. Für alle Leistungsstufen gut geeignet!

## POWER-FIT

In diesem Kurs wollen wir zusammen schwitzen und uns auspowern! Der Kurs richtet sich an TeilnehmerINNEN aller Alters- & Trainingsstufen, da bei den Übungen stets Variationen und Steigerungen möglich sind! Mit viel Spaß und Energie stärken wir Ausdauer, Koordination und Kraft! Dafür verwenden wir unser eigenes Körpergewicht oder Kleingeräte wie beispielsweise Hanteln, Tubes oder den Step!

## Faszientraining

Wenn Menschen die Faszien falsch, oder schlichtweg zu wenig belasten, können diese sich verdrehen oder verkleben.

Mögliche Folgen: Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkte Bewegungsfreiheit. Genau hier setzt nun der Fitnesstrend Faszientraining an. Spezielle durchaus sportliche Übungen sollen die Faszien wieder glatt gleiten lassen. Dazu werden unterschiedliche Abläufe vermittelt, die den Körper mit Dehnen, Springen, Federn oder Schwingen beweglich machen sollen.

Für alle geeignet, die keine akuten Entzündungen oder Verletzungen haben und nach dem Training Muskelkater vorbeugen oder einfach sich entspannt fühlen wollen.

## ZUMBA®

Ein Trainingsgefühl als wären sie im Karneval in Rio! Sich vergnügen, den Alltag hinter sich lassen und sich dem Rhythmus hingeben! Eine Stunde für Jung und Alt mit sehr hohem Spaßfaktor!

## Yoga (Hatha)

90 Minuten! Ermöglicht Einsteigern und Fortgeschrittenen gleichermaßen über einfache Asanas, Atem und Entspannungstechniken Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

## Body in Balance

Ein motivierender Mix aus Pilates, bewegter Rücken und anspruchsvollem Wirbelsäulentraining! Unsere Trainer interpretieren die Stunde durchaus anspruchsvoll. Fließende Musik und eine sorgfältig Auswahl an Übungen und Posen erzeugen ein ganzheitliches Workout!

## Bauch-Beine-Po (BBP)

Der Klassiker unter den Kursstunden! Die Kursbezeichnung gibt den Weg vor! Die Körpermitte steht im Mittelpunkt der abwechslungsreichen Übungen!

## BBR Body-Workout

BBR = BauchBeineRücken! In dieser Stunde liegt das Hauptaugenmerk auf die wichtige stabilisierende Muskulatur. Viele Hilfsmittel kommen zum Einsatz! Gerade auch deswegen bleibt es immer dynamisch!

## Wirbelsäulengymnastik (WSG)

Diese Stunde dient zur Vorbeugung und zur Rehabilitation. Gymnastische Übungen für den Rumpfbereich! Ansprechende, professionell geschulte und umgesetzte Übungen, die dabei abwechslungsreich gestaltet sind, stehen hier im Vordergrund.

## Power Yoga

Power Yoga basiert auf den Methoden des dynamischen und fließenden Ashtanga Yoga, bei dem kraftvolle Yogaübungen mit bewussten Atemtechniken in enger Verbindung stehen. Körper, Geist und Seele werden hierbei vollkommen und harmonisch integriert. Das Ziel ist eine top körperliche Kondition und ein gleichzeitig ruhiger und klarer Kopf.

## Rücken & Bauch Fitness

Eine Stunde speziell für das Training der Rücken- und Bauchmuskulatur! Mit verschiedenen Übungen wird sowohl die Körperhaltung, als auch die Belastbarkeit der Wirbelsäule verbessert!

Die alltagsrelevanten Muskeln werden intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, Tiefenmuskeln aktiviert, sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert.

## REHA-Sport

Spezielle leichte und zielgerichtete orthopädische Gymnastik! Grundlage hierfür ist eine ärztliche Verordnung mit der entsprechenden kassenärztlichen Genehmigung der Teilnahme!!

## Spinning/Indoorcycling

Berg- und Talfahrt auf dem speziellen Spinning-Rad, Ausdauertraining für alle Leistungsstärken, angetrieben von animierender Musik und fachkundigen Trainern. Teilnahme nur mit Herzfrequenzmesser möglich! Bitte in die ausliegenden Listen eintragen, um ein Rad zu reservieren.

## Samstag (lt. Aushang)

Für Samstag bieten wir immer ein wechselndes Kursprogramm an. Dabei haben auch ‚exotische‘ Kursstunden, sowie ‚Workshops‘ ihren Platz! Informiere dich bitte hierzu im Studioaushang!

## Bitte Beachten!

- Mindestteilnehmerzahl für alle Kurse: 4 Personen
- Handtuch nicht vergessen!!!
- Saubere Turnschuhe verwenden
- Bequeme Sportkleidung nutzen
- Kein Kaugummi und keine Glasflaschen benutzen