



Kursbeschreibungen

AEROBIC FREESTYLE

Nach einer kurzen Aufwärmphase beginnen wir mit einer Aerobic-, Dance- oder Latino-Choreographie in Low- bis High-Impact. Mit viel Spaß und Power kommt man bis in die Fettverbrennung. Zum Abschluss folgt ein effektives Muskeltraining, speziell für Bauch, Po und Beine.

BODYFORMING

Ein effektives Muskelausdauertraining für den ganzen Körper mit Schwerpunkt Bauch, Beine, Po und Rücken. Eine abwechslungsreiche Stunde mit verschiedenen Geräten, guter Musik und abschließender Dehnung und Entspannung.

BREAKLETICS®

BREAKLETICS® ist ein Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer, Balancegefühl, Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit und Rhythmusgefühl. Vorkenntnisse aus Breakdance oder anderen Tanzsportarten sind jedoch nicht erforderlich. Es genügt eine sportliche Grundeinstellung und Freude an Bewegung.

Was macht BREAKLETICS® so besonders? Was dieser Trend von anderen HIIT-Workouts unterscheidet, ist das tänzerische Element. Dieser Trend ersetzt typische Übungen wie Burpees, Squats usw. und ist perfekt auf die eigens konzipierte Musik abgestimmt. Je nach Geschwindigkeit und Intensität der Musik wird vorgegeben, ob Vollgas oder Verschnaufen angesagt ist. Sorgen diese Moves nicht hinzubekommen, muss man sich nicht machen, sie sind so konzipiert dass sie jeder leicht erlernen kann. Das Format ist für absolut jeden geeignet! Die Übungen kommen in verschiedenen Abstufungen, sind superleicht verständlich und selbst von Grobmotorikern innerhalb von Sekunden erlernbar. Versprochen!

Die Grundelemente bei BREAKLETICS® stammen aus dem Breakdance. Diese werden gekonnt auf den Fitnessbereich übertragen, so dass ein kurzweiliges Multitraining entsteht. Der Ablauf variiert in verschiedenen Geschwindigkeitsstufen und Schwierigkeitsgraden. Es kann ohne Probleme in einer Gruppe parallel auf verschiedenen Fitness-Stufen trainiert werden. Somit wird niemand überfordert, aber entsprechend seinem Leistungsvermögen gefordert. Geübt wird stets auf modernen Beats. Erlebe den Alltag mit einem neuen Körpergefühl!

Dabei wirst du kaum bemerken, dass du gerade trainierst, da BREAKLETICS® mit seinen abwechslungsreichen Übungen und maßgeschneidert produzierter Musik einfach so viel Spaß macht! Trau dich und trainiere was Neues. Aber Vorsicht: es besteht Suchtgefahr!

FIT AB 60 für SIE

Eine abwechslungsreiche Gymnastikstunde für Frauen. Zu flotter Musik (mit vielen Oldies) trainieren wir Kondition, Muskelkraft und Beweglichkeit. Wir lernen unsere Haltung zu verbessern um Rückenschmerzen vorzubeugen. Dehnungs- und Entspannungsübungen bilden den Stundenklang.

FITNESS- & GESUNDHEITSGYMNASTIK für SIE

Eine körperbetonte, rhythmische Gymnastik, mit und ohne Handgeräte, führt zu Kondition und Wohlbefinden. Problemzonen werden gefestigt und der Körper auf Haltung trainiert. Diese Gymnastik – ohne wilde Sprünge – ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

GYMNASTIK UND FITNESS für IHN

Für jeden, der seine Beweglichkeit und Fitness in stressfreier Atmosphäre steigern möchte und Spaß an Sport in der Gruppe hat.

Nach einem Aufwärmtraining folgen Übungen zur Stärkung von Ausdauer und Muskelkraft und zur Verbesserung der Beweglichkeit, die ihren Abschluss in Dehnungs- und Entspannungsübungen finden.

HIIT

Bei der Trainingsmethode HIIT wechselt sich immer ein hochintensiver Aktiv-Slot mit moderaten Phasen bzw. Pausen ab, z.B. Sprinten als Power-Intervall und Gehen als aktive Relaxzeit. Ein Intervall bezeichnet eine Belastungseinheit plus eine Pause zur Erholung. Die hohe Intensität bezieht sich auf die Herzfrequenz. Diese sollte in der Belastungsphase bei 85 bis 100 Prozent der maximalen Herzfrequenz liegen. Während der Relaxzeit sollte die Herzfrequenz auf 40 bis 50 Prozent deiner maximalen Herzfrequenz absinken.

HIIT funktioniert aber nur, wenn du bereit bist, dich zu quälen, zu schwitzen und alles zu geben. Wenn du nicht an dein Limit gehst, dann machst du es nicht richtig. Du möchtest maximale Ergebnisse und unbeschreibliche Glücksgefühle nach dem Workout? Dann solltest du unbedingt HIIT ausprobieren — du wirst es nicht bereuen.

PILATES

"Atmung, Konzentration, Zentrierung, Kontrolle, Bewegungsfluss und Präzision". Nach diesen Grundregeln von Joseph Pilates richtet sich die Pilates Stunde aus und eignet sich für alle Alters- klassen. Es gilt das Prinzip der Qualität vor Quanti- tät. Nach dieser Stunde wird sich dein Körper trai- niert und dein Geist leicht fühlen.

PILATES-BALANCE-MIX

Eine ruhige Stunde zum Finden des inneren Gleich- gewichts / Balance mit Einbau von Pilates- Elementen. Entspannung pur mit Körperreisen.

Qigong

Qigong ist eine ganzheitliche Methode, die von Anfang an schnell zu erhöhter Entspannung und Vitalität führt und bei intensiver Praxis große kör- perliche und geistige Leistungen ermöglicht: Qi- gong ist nicht zuletzt Teil der täglichen Übungspra- xis der berühmten Shaolin-Mönche.

Das Besondere an Qigong ist, dass alle Bewegun- gen langsam und ohne große Anstrengung durch- geführt werden, die von allen Menschen, ob alt oder jung, beweglich oder nicht, geübt werden können.

In diesem Kurs werden Übungen aus dem Qigong Yangsheng - "Die 15 Ausdrucksformen des Taiji- Qigong" gelernt, die Ruhe in der Bewegung und Bewegung in der Ruhe vermitteln. Mit Hilfe der Atmung, Konzentration und Imagination wird auf dem Weg des Übens das Bemühen um Gesunder- haltung, Körperbewusstsein und geistige Ruhe gefördert und unterstützt.

Die Qigong-Übungen regen den Kreislauf an und vertiefen den Atem, kräftigen den Körper, haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule und führen zu einer willkommenen Steigerung der Konzentration und Achtsamkeit. Mit entspanntem Körper und Geist kann man/frau besser die Anforderungen des Alltags bewältigen, ist man der eige- nen Grenzen öfter bewusst und somit geht man achtsamer mit sich selbst um.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken oder leichte, bequeme Schuhe mitbringen.

Info: Monica Bilcai 089 | 90 19 87 45

RÜCKENFIT

Bei der gelenkschonenden Gymnastik kann "Sie oder Er" rückengerechte Haltungs- und Bewe- gungsmuster erlernen. Durch Dehnung und Ent- spannung sowie durch Kräftigung der rumpfstabili- sierenden Muskulatur soll eine Verbesserung der Beweglichkeit erzielt werden.

RÜCKENGYMNASTIK

Eine gelenkschonende Gymnastik für "Sie und Ihn" mit folgenden Schwerpunkten:

Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit, Erlernen von rückengerechten Haltungs- u. Bewegungsmustern und Dehnung und Entspannung.

RÜCKENGYMNASTIK & STURZPROPHYLAXE

für Senioren

Eine vielseitige Sportstunde für "Sie und Ihn", die Ihnen dabei helfen soll mobil zu bleiben und fest auf den Beinen zu stehen.

STEP AEROBIC

Eine Trainingsstunde für fortgeschrittene Step- Liebhaber. Step ist ein gelenkschonendes Herz- Kreislauftraining auf höhenverstellbaren Plattfor- men in Form einer Choreographie zu mitreißender Musik. Bei einer Menge Spaß werden wir die Aus- dauer als auch die gesamte Beinmuskulatur trai- nieren.

VOLLEYBALL DER TURNER

Eine Doppelstunde für Freizeitvolleyballer aus dem S-Klasse-Sportkreis, aber auch für andere fit ge- bliebene Sportlerinnen und Sportler, für die das Volleyballspiel nicht fremd ist.

Einmal im Jahr findet, schon traditionsgemäß, ein Volleyball-Turnier mit befreundeten Freizeit- volleyballgruppen statt.

YOGA für Anfänger/YOGA

Im Kurs „Yoga für Anfänger“, der auf dem Hatha- Yogastil beruht, geht es um das Erlernen einfacher Übungssequenzen zur Stärkung der Muskulatur und um das Erspüren des Zusammenspiels von Atem und Bewegung. Der Kurs trägt dazu bei, die Achtsamkeit für den eigenen Körper zu fördern und vom Alltag zu entspannen und wird durch eine Meditationssequenz abgerundet.

WORKOUT

Zu fetziger Musik werden verschiedene Muskel- gruppen mobilisiert und dann im High- Impact Ko- ordination, Fitness und Beweglichkeit geschult. Darauf folgt ein gezieltes Training der einzelnen Muskelgruppen – auch unter Einsatz von Handge- räten. Stretching und Entspannung bilden den Ausklang.

ZUMBA®

Die Zumba® vereint Tanz und Fitness und bringt allen Altersklassen, mit ihrer ansteckenden Musik und den leicht nach zu tanzenden Schritten, gleichermaßen Spaß. Bei Zumba® kommt man mit heißer Musik fast von alleine in Schwung.