Kursbeschreibungen

AEROBIC
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.

BODYSTYLING
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.

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 Stundenaus-klang.

FITNESS- & GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR SIE UND IHN
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.

Intense Body Work Out

Das schweißtreibende Workout verknüpft Kräftigungsübungen mit dem Körpergewicht / Kleingeräten und Cardioelemente. Es werden somit die Muskelgruppen des gesamten Körpers sowie Herz-Kreislaufsystem beansprucht.

PILATES – Gesunder Rücken
"Atmung, Konzentration, Zentrierung, Kontrolle, Bewegungsfluss und Präzision". Nach diesen Grundregeln von Joseph Pilates richtet sich die Pilates Stunde aus und eignet sich für alle Altersklassen. Es gilt das Prinzip der Qualität vor Quantität. Nach dieser Stunde wird sich dein Körper trainiert und dein Geist leicht fühlen.

PILATES-BALANCE-MIX
Eine ruhige Stunde zum Finden des inneren Gleichgewichts / Balance mit Einbau von Pilates- Elementen. Entspannung pur mit Körperreisen.

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.

Viele Übungen werden im Sitz auf dem Hocker durchgeführt.

STEP
Eine Trainingsstunde für fortgeschrittene Step - Liebhaber. Step ist ein gelenkschonendes Herz- Kreislauftraining auf höhenverstellbaren Plattformen in Form einer Choreographie zu mitreißender Musik. Bei einer Menge Spaß werden wir die Ausdauer als auch die gesamte Beinmuskulatur trainieren.

VOLLEYBALL DER TURNER
Eine Doppelstunde für Freizeitvolleyballer aus dem S-Klasse-Sportkreis, aber auch für andere fit gebliebene 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

In diesem Kurs erlernst Du auf eine sanfte, aber anspruchsvolle Art, Hatha Yoga (Stilrichtung Ashtanga (Inovation)Yoga) zu praktizieren, egal ob jung oder alt oder welche körperlichen Fähigkeiten und Befindlichkeiten du besitzt.

Jede Stunde hat einen anderen Focus, in der wir unsere Kraft (Muskelaufbau), und Beweglichkeit (Flexibilität) verbessern, aber auch meditative Techniken, wie z.B. Pranayama erlernen.

Bitte eigene Matte mitbringen.

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.