



## Kursbeschreibungen

### **BellyDanceFitness**

BellyDanceFitness ist eine Kombination aus orientalischem Tanz und modernem Fitnesstraining. Die Übungen finden in einem dynamischen Tempo zur rhythmischen Musik statt und machen das Training nicht nur effektiv, sondern auch emotional mitreißend. Charakteristisch ist die intensive Arbeit mit Bauch-, Hüft- und Rückenmuskulatur, was die Körperhaltung verbessert und die Tiefenmuskeln stärkt. BellyDanceFitness fördert außerdem die Beweglichkeit, Koordination und hilft beim Stressabbau. Es ist das perfekte Training für alle, die ihren Körper mit Spaß, Tanz und Energie in Form bringen wollen.

### **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 Stundenausklang.

### **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 am Morgen**

Pilates, eine sanfte Trainingsmethode für Körper und Geist von J.H. Pilates. Mit besonderem Schwerpunkt auf die Körpermitte durch Training der Tiefenmuskulatur.

### **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.

## **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**

Der Yoga Workout Kurs kombiniert verschiedene Yoga Stile miteinander. Wir bauen Muskulatur auf, fördern Flexibilität und Mobilität auf sanfte Weise und ergänzen die Praxis mit Entspannungsübungen. Der Kurs bildet eine Auszeit vom Alltag und schafft eine gesunde Verbindung zwischen Geist und Körper.

Gerne kann eine eigene Yogamatte und eine Decke mitgebracht werden.

## **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.