

Kursplan ab 14.01.2017

Kurslegende:

Bauch spezial: - das kurz und knackige Bauch Workout hilft dir Deine Bauchmuskeln zu stärken und Dich dem Ziel eines flachen Bauches näher zu bringen

Hot Iron I: - Hot Iron® ist ein effektives Ganzkörperkrafttraining mit Langhanteln in der Gruppe mit Musik. **HOT IRON® 1** ist ein reines Kraftausdauertraining mit der Langhantel, ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining, da der Kurs aus den Grundübungen besteht. **HOT IRON® 2** ist die koordinative und konditionelle Steigerung zum Kurs 1. Neue Übungen, teilweise veränderter Belastungsbereich und eine verlängerte Trainingszeit Bevor HOT IRON® 2 absolviert werden kann, ist der Kurs 1 nötig.

Cycling/Power Cycling: Indoor Cycling ist ein **abwechslungsreiches und effektives Herz-Kreislauf-Training**, das sowohl Freizeit- als auch Radsportlern die Möglichkeit bietet, bei motivierender Musik die eigene Ausdauer zu verbessern. Der Spaß auf keinen Fall zu kurz!

Zumba: Zumba® ist ein fitnessorientiertes Tanzworkout für alle die Spaß an Bewegung zur Musik haben. Tanzen Sie sich fit! Einfache Tanzschritte werden zu schnellen und langsamen Rhythmen kombiniert und reißen selbst Sportmuffel mit. Für alle Altersgruppen geeignet, keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Body Workout: effektives Training für den ganzen Körper. Das abwechslungsreiche und gesundheitsorientierte Training mit und ohne Zusatzgeräte definiert die Muskeln und kräftigt den gesamten Körper. Die betroffenen Partien werden mit gezielten und wirkungsvollen Übungen gestrafft und gekräftigt.

Rücken Workout: Im Rücken Workout werden spezielle Übungen zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, sowie Übungen zur Mobilisation und Dehnung durchgeführt.

Functional: hier werden die Bereiche Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert. Freies, dreidimensionales Training bereitet den Körper perfekt auf unterschiedliche Bewegungsanforderungen vor. Mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten werden funktional und effektiv ganze Muskelgruppen und komplexe Bewegungsabläufe trainiert.

Yoga: Es wird besonders viel Wert auf die Körperhaltung, den Atem und die Konzentration gelegt. Die einzelnen Übungen werden langsam aufgebaut, um allen Übenden gerecht zu werden. Yoga ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Fester Bestandteil der Stunden sind zudem Atemübungen sowie Entspannungstechniken. Die Übungen aus dem Yoga unterstützen nicht nur die Koordination und Konzentration, sondern auch den Muskelaufbau des Körpers. Stress abbauen und positive Lebensenergie aufbauen.

deepWORK™: Die deepWORK™-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Die Phasen des deepWORK™-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Diese wiederum basieren auf unterschiedliche Energien. Nach einer deepWORK™ Einheit ist die Energie eines Trainierenden restlos erschöpft.

Reha Sport: Reha-Sport ist ein Training in der Gruppe, mit dem Ziel, den Verlauf von Erkrankungen positiv zu beeinflussen, sowie die Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität zu verbessern. Reha Sport ist kostenlos (Verordnung vom Arzt) und unabhängig von einer Mitgliedschaft. In der Regel werden 50 Einheiten vom Arzt verordnet. Reha-Sport ist altersunabhängig und für alle geeignet, die unter chronischen Schmerzen im Rücken oder den Gelenken leiden. Weiterhin fördert Reha-Sport die Regeneration nach einer Verletzung oder Operation.