

Kursbeschreibung

Bauch Fit *(bitte zu diesem Kurs aufgewärmt erscheinen)*

Waschbrett-Bauch

„Wer träumt nicht davon?“

30 Minuten intensives, ausgewogenes Bauchtraining unter Anleitung unserer Instrukturen. Für jeden machbar...denn der Weg ist das Ziel! Diese Bauch-Übungen sind der Weg zu straffer Bauchmuskulatur. Diese sind das Kennzeichen eines trainierten, ästhetischen Körpers.

Bauch & Stretch

Gezielte Bauchübungen, auch mal mit Einsatz von Kleingeräten mit anschließendem Stretching.

Body Balance Pilates

Pilates ist ein Übungskonzept, dass auf dem Gleichgewicht von Geist und Körper basiert - und natürliche und normale Bewegungen wieder herstellt.

Die Sinne für Wahrnehmung und Koordination werden geschult. Die zu schwach gewordenen Muskeln werden gefestigt, die verkürzten Muskeln werden gedehnt.

Bewegungen werden fließend ausgeführt und mit einer physiologischen Atmung kombiniert. Dadurch wird der Körper kräftiger flexibler und ausdauernder.

Bodystyling

„Scuplt, tone, define...“

Die ideale Stunde für alle, die etwas für „das Make-up-unter der Haut“ tun wollen. Um seinem Idealkörper näher zu kommen, haben wir alles Nötige vor Ort. Bälle, Flexi-Bars, Tubes, Gewichte und vieles mehr werden eingesetzt, um schnelle Erfolge zu erzielen.

BOP+more

Ein Ganzkörperfitnesstraining, das besonders auf Beine, Bauch und Po ausgerichtet ist. Ziel ist die Verbesserung der allgemeinen Fitness. Mit Einsatz von kleinen Gewichten werden Körperkräftigung und Straffung erreicht. Gleichzeitig verbessert sich die Koordination und das Gleichgewicht. Wer etwas für eine Figur und die Gesundheit tun möchte ist hier genau richtig.

Drums Alive

Drums Alive® ist ein einzigartiges und extravagantes Fitness- und Wellnessprogramm, das sich durch seine Andersartigkeit grundlegend von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet. Es fängt das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten! Die Choreographien sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern, Fett zu verbrennen, aber vor allen Dingen soll es Spaß bringen. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und Trommelrhythmen die Deine Füße zum Stampfen und Deinen Körper in Bewegung bringen.

Quelle: drumsalive.de

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

Viele Menschen verbinden mit dem Wort Yoga entweder Gesundheit und Fitness oder anmutig wirkende Körperstellungen und Entspannung. Das stimmt, aber Yoga umfasst noch viel mehr.

1. Das Wort Yoga, manchmal auch "Joga" geschrieben, kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet "Einheit, Harmonie". Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Sie führt zu einer Bewusstwerdung der ursprünglichen Einheit und Verbundenheit mit dem gesamten Kosmos.
2. Yoga umfasst auch die Techniken, um diese Einheit zu erreichen. Wir nutzen Yoga für mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Energie. Der ideale Einstieg ist das Hatha Yoga. Es bietet viele Instrumente wie [Körperübungen](#), [Atemübungen](#), [Tiefenentspannung](#) und [Meditation](#). Im weiteren Sinne gehören auch [gesunde Ernährung](#) und positives Denken dazu.

Quelle: <http://www.yoga-vidya.de/yoga-anfaenger/was-ist-yoga.html>

HOT IRON™ 1

Mitreißendes Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Für Jeden als Trainingsmöglichkeit geeignet, wenn bei klassischen Kräftigungskursen wie Bodystyling, Bauch-Beine-Po und CO. nicht mehr die Trainingseffekte erzielt werden, die gewünscht sind!

Dieser Kurs ist ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining, da der Kurs aus den Grundübungen des Trainings mit der Langhantel besteht. Durch sinnvoll kombiniertes Techniktraining werden somit die wichtigen Grundlagen und Ausführungen erlernt und überfordern auch einen Einsteiger nicht! Mit nicht mehr als 50 Wiederholungen wird jeder Muskel tatsächlich im Bereich Kraftausdauer trainiert und bietet gesteigerte Trainingseffekte.

Dieses Kursformat ist ebenfalls für ambitionierte Sportler und Fortgeschrittene bestens geeignet, die sich die Grundübungen per Trainingsgewicht zur Herausforderung machen können.

Quelle iron-system.com

Power Pilates

Eine Aneinanderreihung von Pilates-Übungen nach einem regelmäßigen Schema. Durch wiederholtes Training dieser Übungen wird eure Körperkräftigung vor allem der tiefliegenden Muskeln erreicht, sowie eine Verbesserung der Gelenkigkeit. Ziel ist die körperliche Gesundheit zu erhalten oder bei Beschwerden wieder zu erreichen. Diese Übungen sind besonders auf die Streckung und Kräftigung der Wirbelsäule ausgerichtet und somit ein gutes Training für den Rücken.

Powerworkout

Ist ein Ganzkörpertraining, das intensiv Kondition und Kraft fördert. Hier ist auch mal der Stepper im Einsatz, um den Anspruch an die Kondition zu erhöhen. Wer sich gerne in einer Stunde stärker ins Schwitzen bringen möchte, der sollte hier einmal reinschauen

Push und Pull

Schaffe dir Muskelkraft! Hol dir die Ausdauer! Hab Spaß dabei! Dieser Kurs ist für alle Altersstufen und Fitnesslevel geeignet. Alle Hauptmuskelgruppen des Körpers werden definiert und trainiert. Der Körper wird gezielt gestärkt und geformt.

Rückenfit

Training ist nicht immer nur Abnehmen. Auch ein Rücken, der richtigen Halt gibt ist erstrebenswert ... I love my Rücken. Ja, denn der Rücken hat seine Tücken. Und weil Ihr Rücken nicht mit Ihnen sprechen kann, schickt er Ihnen warnende Signale. Ist doch lieb von ihm, er bittet Sie ja nur, jetzt was zu tun, bevor es für ihn zu spät ist.

Das Wort "Rückhalt" bekommt in diesem Kurs seine ursprüngliche Bedeutung zurück. Rückenfit ist eine gezielte Gymnastik zur Stärkung des Stützkorsetts (Bauch, Rücken, Po) und für eine optimale Haltung. Also eine ganze Stunde klassisches Training für ein starkes Stützkorsett und einen stabilen, gesunden Rücken.

Wer den Rücken trainiert, muss auch die Bauchmuskeln fordern und das schafft dann ein stabiles Stützkorsett für eine optimale Haltung und ein angenehmes Feeling ohne Weh und Ach. In Rückenfit wird die tiefer liegende Rücken- und Bauchmuskulatur unter Anwendung von Bällen, Tubes und Handgewichten etc. intensiv gekräftigt.

Selbstmassage

Mit Hilfe von Bällen und Rollen kann jeder Mensch selbst das muskuläre Gewebe auf nicht-invasive und rekonstruierende Art und Weise bis in die Tiefe massieren.

Die Tiefenmassage erhöht die Durchblutung und durch gezielte Atemtechniken wird die Sauerstoffzufuhr vermehrt, so erlangt der Muskel den natürlichen Ausgangszustand zurück. Der Muskel wird leistungsfähiger, verletzungsunanfälliger und die Regenerationsphase verkürzt sich.

Step Aerobic

Ein effektiver, einfacher und effizienter Weg das Herz- Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombinationen verschiedener Schritte und Aufbautechniken zu motivierender Musik machen einfach Spaß. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird beansprucht.

Stretch

Stretching von *to stretch* heißt dehnen oder stecken. Einzelne Muskeln bzw. Muskelgruppen werden beim Stretching über einen Zeitraum von 20 bis 30 Sekunden anhaltend statisch gedehnt. Statisch bedeutet, dass die Dehnungsstellung einige Zeit beibehalten wird. Durch regelmäßiges Stretchen bleibt die Muskulatur elastisch und geschmeidig.

Des Weiteren dient Stretching der Erwärmung. Die Muskulatur kann mit Hilfe eines gut durchgeführten Stretchingprogramms auf die eigentliche sportliche Belastung vorbereitet werden.

Was bringt Stretching?

- Muskeln, Sehnen und Bindegewebe bleiben elastisch und geschmeidig
- Gelenke werden beweglich gehalten
- Die Muskulatur wird erwärmt bzw. vorgewärmt
- Stretching dient der Verletzungsvorbeugung
- Fördert die körperliche, geistige und seelische Entspannung
- Stretching wirkt beruhigend und entkrampfend

Zumba

Bist du bereit, dich fit zu feiern? Vergiss das Training, lass dich von der Musik treiben und bring dich in Form – bei der originalen Tanz-Fitnessparty. In Zumba® Kursen erwarten dich exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Ehe du dich versiehst, steigst du deine Kondition und deine Energie. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß.

Quelle: zumba.com

Zumba-Party inkl. Toning

Zumba Total! Kombiniere jetzt deine Tanz-Fitness-Party mit einem motivierenden Workout: Mit den rhythmisch eingesetzten Toning Sticks werden gezielt Arme und Oberkörper trainiert, aber auch Bauch, Beine und Po effektiv angesprochen.

Tanze dich anschließend noch ca. 30 Minuten freu und powere dich so richtig aus.

Mehr Spaß beim Training geht nicht!

Zumba-Toning

In puncto Figurformung setzt Zumba® Toning die Messlatte (oder besser gesagt, den Toning Stick) etwas höher an. Lerne mit leichten, Maraca-ähnlichen Toning Sticks, den Rhythmus zu fördern und gezielt Bereiche wie Arme, Bauchmuskeln und Oberschenkel zu trainieren. Zumba Toning ist die perfekte Möglichkeit, den Körper auf natürliche Weise zu trainieren und dabei auch noch Spaß zu haben!

Quelle: zumba.com