

# KURSBESCHREIBUNGEN

## **BBP:**

Bauch-Beine-Po verbindet ein effektives Kraftausdauertraining mit einfachen rhythmischen Übungschoreografien. Du erlernst korrekte Techniken für die Straffung und Kräftigung von Problemzonen. Der Spaß in der Gruppe steht im Vordergrund. Deine Hüft- und Kniegelenke werden stabilisiert, sodass dieser Kurs auch bei Rückenbeschwerden empfehlenswert ist.

## **Bodyweight HIIT:**

Alles was mit dem eigenen Körpergewicht geht. Intensiv, fordernd, knackig! Hier kannst du dich auspowern!

## **BoxFit:**

Es gibt kaum eine Sportart, die nicht nur den Körper, sondern auch den Geist in einer solch komplexen Weise herausfordert und trainiert wie Boxen. Sportpsychologen haben gemessen, dass man beim Boxen im Ring bis zu beeindruckende 1400 Kalorien pro Stunde verbrennen kann, knapp zweimal soviel wie bei einem harten Lauftraining. Für viele ist Boxtraining ein Kampf gegen den inneren Schweinehund, ein Mittel, um Anspannung und Stress zu reduzieren oder ganz einfach: Boxen fördert die Fitness, Belastbarkeit und Muskelkraft, Ausdauerleistung, Schnelligkeit, Koordination, Reaktionsvermögen, Technik und Taktik.

## **Challenge You:**

Überwinde Dich, kämpfe und halte durch! Fordere Dich und Deine/n KurspartnerIn heraus. Übungen im Team, mit hoher Intensität sowie koordinativen Anteilen bringen Dich an die Grenzen. Bei diesem Outdoor Functional Kurs trainierst Du Deinen Körper ganzheitlich. Stärke den Teamgeist, halte durch. Bist Du bereit? – „Let's Go“

## **Cycling:**

Pures Ausdauertraining in der Gruppe zur Musik. Der Instruktor gibt Dir mittels Musik die Trittfrequenz, die Fahrweise (Treten im Sitzen, Wiegetritt) und die relative Höhe des Widerstands vor.

## **Faszien & Mobility:**

In diesem Kurs stärkst Du Deine Muskulatur, verbesserst Deine Beweglichkeit und unterstützt Dein Bindegewebe. Ein faszinierendes Workout um elastischer, belastbarer und flexibler zu werden.

## **Fit in den Tag:**

Egal wie alt Du bist, Fitnesstraining ist für jedes Alter geeignet. Regelmäßiges Training kann den genetisch bedingten Alterungsprozessen, wie z.B. Knochenabbau (Osteoporose) oder Herz-Kreislaufkrankungen entgegenwirken.

## **Fit und Vital:**

Hier hast Du ein Ganzkörper-Workout für jedes Alter und Fitnessniveau mit verschiedenen Hilfsmitteln (Kleingeräten) wie Slings, Pezibälle, Flexibar oder auch Hanteln.

## **Healthy Back:**

Du leidest unter Rückenschmerzen und/oder sitzt viel am Schreibtisch? Stärke Deinen Rücken indem Du gezielt Deine Rücken- sowie Rumpfmuskulatur aufbaust und werde fitter und beweglicher!

## **HIIT & Core Burn:**

High Intensity Intervall Training + intensive Übungen für Bauch und unteren Rücken damit der Alltag besser gemeistert werden kann.

## **Full Body Workout:**

Du willst Deinen ganzen Körper stärken? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Beim Full Body Workout werden alle Muskelgruppen miteinbezogen um rundum fit zu bleiben. Die Übungen finden sowohl mit als auch ohne Equipment statt, daher ist für Abwechslung in diesem Kurs gesorgt. Ein mitreißender Kurs, der für alle geeignet ist und zusätzlich alle Muskelgruppen stärkt.

## **Jumping Fitness:**

Dynamisches Fitnesstraining mit Trampolinen. Beim Trampolin-Training nutzt Du klassische Aerobic-Schritte zu passender Musik. Durch den federnden Untergrund sind die Bewegungen gelenkschonender als auf festen Boden. Zugleich verbesserst Du Deinen Gleichgewichtssinn und Deine Körperkoordination. Spaß ist garantiert!

## **Pilates:**

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, das gezielt die Tiefenmuskulatur stärkt, die Körperhaltung verbessert und die Flexibilität erhöht. Die Übungen fokussieren sich auf kontrollierte, fließende Bewegungen, die mit der Atmung koordiniert werden, um die Balance und Körperwahrnehmung zu fördern. Es eignet sich für Menschen jeden Fitnesslevels. Ziel ist es, Kraft und Beweglichkeit zu steigern, ohne die Gelenke zu belasten.

## **Qigong:**

Qigong ist ein moderner chinesischer Begriff für eine Vielfalt von Traditionen des kunstvollen Umgangs mit Qi. Qi könnte mit Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit, Beseeltheit übersetzt werden. Gong bedeutet beharrliches Üben. Qigong-Übungen vereinen Atmung und nach innen gerichtete Konzentration mit fließenden, präzisen Bewegungen. Ziel der Übungen ist das freie Fließen der Lebensenergie Qi. Nach dem Prinzip von Yin und Yang verschmelzen dabei äußere Bewegung und innere Ruhe.

## **RückenFit:**

Dieser Kurs ist speziell auf die Kräftigung, Lockerung und Stabilisierung Deiner Wirbelsäule und Wirbelsäulenmuskulatur ausgerichtet.

## **SALSATION®:**

SALSATION® ist ein unterhaltsames, süchtig machendes und funktionelles Tanztraining! In jedem SALSATION®-Kurs lernst Du die Kunst, Dich zu vielseitigen Mischungen aus Weltrhythmen zu bewegen und dabei fit zu werden! Bei SALSATION® wird besonders Wert auf Musikalität, lyrischen Ausdruck und funktionelles Training gelegt. SALSATION® ist für jeden geeignet – von der/dem erfahrenen Tänzerin/Tänzer bis hin zu Personen, die noch nie einen Schritt getanzt haben.

## **Spezialkurs:**

Du möchtest mehr Abwechslung? Jeden Samstag findet ein anderer Überraschungskurs statt. Welcher Kurs am kommenden Samstag geplant ist, erfährst Du am Donnerstag vor Kursbeginn an unserer Infowand.

## **neu**

## **Squash:**

Wolltest Du schon immer Squash lernen oder Deine Technik verbessern? Egal ob es um die Erklärung der Regeln geht oder Du endlich einmal gegen Deine Gegner gewinnen willst, hier bist Du genau richtig. Du erlernst die richtigen Schlagtechniken, verbesserst Dein Stellungsspiel oder Fehler, die sich eingeschlichen haben. Unser Trainer wird auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen eingehen. Da wir für diesen Kurs nur eine begrenzte Teilnehmerzahl aufnehmen können, ist eine vorherige Anmeldung einen Tag im Voraus notwendig.

## **TRX Technik:**

Ein Ganzkörper-Workout an Schlingen, das sich auch für Anfänger eignet. Die Intensität wird vom Trainer an Dich individuell angepasst. In diesem Kurs lernst Du die Basics des Trainings mit dem TRX, aber auch die Fortgeschrittenen Teilnehmer kommen nicht zu kurz!

## **TRX Athletik:**

Bei diesem hocheffektiven Ganzkörper-Workout an Schlingen nutzt Du das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand. Arme oder Beine hängen im Schlingensystem und parallel werden Übungen ausgeführt.

## **Vinyasa Flow Yoga:**

Vinyasa Flow Yoga ist eine dynamische, fließende und kraftvolle Yogaform, in dem die verschiedenen Yogastellungen (Asanas) fließend ineinander übergehen. Es variieren die Sequenzen und in den einzelnen Stunden werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt. Einerseits werden die Asanas fließend und kraftvoll durchgeführt, andererseits werden Positionen ruhig gehalten. In diesem Wechselspiel von Kraft und Dehnung, Anspannung und Entspannung fördern wir Kraft, Ausdauer, Balance, Beweglichkeit und innere Ruhe.

## **Yoga Flow:**

In einem Yoga-Flow werden die Asana-Abläufe wiederholt, die immer wieder erweitert werden. In der Praxis kannst Du die Verbindung der Atmung mit der Bewegung genießen und Dich dem Fluss hingeben.

## **Yogility:**

Yoga, Pilates und Mobility Training gemischt. Ziel: Deine allgemeine Mobilität verbessern und weiterhin schmerzfreie Beweglichkeit fördern.

## **ZirkelFit:**

Du möchtest ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining um Deine Kraft-Ausdauer zu verbessern? Dann bist Du bei diesem Zirkeltraining genau richtig. Dieses Training ist für jedes Alter und Leistungsniveau geeignet, da die Übungen individuell angepasst werden können.

## **Zumba:**

Zumba ist ein energiegeladenes Fitnessprogramm, das auf lateinamerikanischen Tanzstilen wie Salsa, Merengue und Reggaeton basiert. Es kombiniert schnelle und langsame Rhythmen zu einem dynamischen, spaßigen Workout, bei dem der gesamte Körper trainiert wird. Die Bewegungen sind einfach zu erlernen, sodass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene teilnehmen können. Zumba verbessert die Ausdauer, fördert die Koordination und hilft gleichzeitig dabei, Kalorien zu verbrennen – alles mit viel Spaß und guter Laune.

## **neu**