

# Gymnastik-Kursbeschreibung

## BAUCH-BEINE-PO

Straffung und Kräftigung der Problemzonen durch effektive Übungen mit verschiedenen Kleingeräten.

## BODY-WORKOUT

Dieses abwechslungsreiche Programm zielt auf die Straffung und Kräftigung des gesamten Körpers.

## BODY-TONING

Kurs zur Muskelstärkung und Straffung mit Kleingeräten wie z.B. Kurzhanteln, Bällen und Therabändern.

## ENERGY YOGA

Kurs zur geistigen und körperlichen Entspannung, ineinander übergehenden Yogahaltungen im Fluss

## HATHA-YOGA

Bewegung, innere Ruhe und Entspannung erleben durch Yoga.

## H.I.I.T

Hochintensives Intervalltraining, gehört zu den absolut populärsten Fitnesstrends. Bringt dich an deine körperlichen Grenzen und lässt auch überschüssiges Körperfett schmelzen.

## FUNTIONAL

Ein dreidimensionales Training zum Erhalt oder Aufbau von Kraft, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Neuerlernen von Bewegungsmustern sowie das Training ganzer Muskelketten. Die Rumpfstabilität spielt hierbei eine zentrale Rolle. Dank der Vielseitigkeit kann die Intensität an den individuellen Leistungsstand angepasst werden

## KICKBOX AEROBIC

Ein Ganzkörperworkout das Elemente aus dem Kampfsport mit den Basics des Aerobic und Fitnesstraining verbindet. Das Powerworkout trainiert Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Beweglichkeit und Koordination. Zu fetziger Musik kannst Du Dich so richtig auspowern

## WAKL

Neben einer leichten Kräftigung des gesamten Körpers steht ganz klar das Thema Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden im Vordergrund

## PILATES

Verbesserung der Haltung und Flexibilität der Muskulatur. Effektives Figurtraining mit Tiefenwirkung der Körpermitte.

## PUMP

Effektives Krafttraining zur Straffung und Definition der Muskulatur. Individueller Schwierigkeitsgrad ist durch Zusatzgewichte selbst wählbar.

## RÜCKENTRAINING

Stabilisierung, Mobilisierung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Rückenmuskulatur. Effekt: bessere Haltung und Körperwahrnehmung.

## STEP MITTELSTUFE

Die Grundschriffe des Step-Aerobic sind Dir vertraut und Du willst wissen, was noch geht? Hier geht's ab, treibende Beats und coole Schritt-, Tempo- und Richtungsvariationen lassen Dein Herz höher schlagen.

## FITVITAL

Ein abwechslungsreiches Training mit moderater Intensität für den gesamten Körper. Ziele des Trainings sind Muskelaufbau, Kraftausdauer aber auch Beweglichkeit steht im Fokus.

## EASY STEP FAT-ATTACK

Bei einfachen Schritten um und auf dem Step verbrennt wirklich Jeder Kalorien. Aktivierung von Kreislauf und Stoffwechsel und der Spaß kommt bei fetziger Musik auch nicht zu kurz

## STRONG BY ZUMBA

Hier werden Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Cardio- und Plyometrietaining kombiniert. Originalmusik befeuert jeden einzelnen Move. Eine Stunde besteht aus Warmup, Q1 ignite, Q2 fire up, Q3 push your limits und Q4 Floorplay. Die Intensität steigert sich mit jedem Quadranten, wobei in Q3 der Maximalpuls erreicht wird

## TAE BO

Einzigartige Kombination von Taekwondo, Boxen, Fitness-Gymnastik. Effekt: Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeit-, Schnelligkeit- und Koordinationstraining.

## TRX®

Training mit eigenem Körpergewicht und Schlingensystem. Effekt: Muskelkräftigung, Stabilisationstraining und Schulung der Muskelkoordination. Im Fokus steht stets die Rumpfstabilität. Die Intensität kann sehr gut an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasst werden

## YOGA-WORKOUT

Eine dynamische Abfolge von ineinander übergehenden Yogahaltungen.

## ZUMBA FITNESS®

Lateinamerikanischer Tanz mit verschiedenen Choreographien. Rhythmischer Tanz nach ausgewählter Musik.

## JUMPING

Ein dynamisches Fitnesstraining. Im Wechsel finden schnelle und langsame Sprünge, dynamische Sprints, aber auch Krafterelemente in Kombination mit Balance-Elementen ab. Es wird der ganze Körper trainiert, wobei die Federung des Trampolins, im Gegensatz zu anderen Sportarten, besonders gelenksschonend ist. Jumping ist das perfekte Kraft und Ausdauertraining, hat einen positiven Einfluss auf das kardiovaskuläre System und erhöht die Lungenkapazität sowie die Gesamtausdauer

# Indoor Cycling-Kursbeschreibung

Diese Sportart ist ein Ganzkörper- und Herzkreislauftraining. Es wird in verschiedenen Pulsbereichen trainiert. Die Teilnahme findet auf stationären Fahrrädern unter Anleitung eines professionellen Trainers statt, der mittels Musik die Trittfrequenz, die Fahrweise und die relative Höhe des Widerstands vorgibt. Den tatsächlichen Schwierigkeitsgrad wählt jedoch jeder Teilnehmer selbst. Dadurch können Personen mit unterschiedlichen Leistungsstufen gemeinsam trainieren. Ein Radkurs mit motivierender und abwechslungsreicher Musik.

## INDOOR CYCLING START-UP

(Einsteigerkurs – 45 Min.)

Kennenlernen des IC Bikes, Radeinstellung, Sicherheitshinweise, Lenkerpositionen, Fahren mit Musik (Rhythmus), Langes Warm up und cool down.

## INDOOR CYCLING – LEVEL 1

Für Einsteiger / Grundlagenausdauertraining. Kraftausdauertraining und moderates gesundheitsorientiertes Training mit dem Ziel einer durchschnittlichen Herzfrequenz von 75% HFmax zu fahren. Dieses optimale Fettstoffwechseltraining dient zum Kennenlernen der einzelnen Techniken. Das Intervalltraining bietet einen adäquaten Wechsel von Belastung und Erholung.

## INDOOR CYCLING – LEVEL 2

Ein herausforderndes Ausdauertraining im Bereich der max HF 65%-92%. Durch die Setzung bestimmter Trainingsreize wird die aerobe und anaerobe Ausdauerfähigkeit verbessert.

## INDOOR CYCLING – LEVEL 3

Für sportlich ambitionierte Indoor Cykler und Radsportler.

In diesem Kurs werden sämtliche Trainingseinheiten und Trainingsreize aus Level 1 und 2 genutzt um ein hochleistungsorientiertes Training zu gewährleisten.

