



# Schwanheim

## Kursbeschreibungen

**Bauchkiller:** Du träumst von einem Waschbrett-Bauch - let's go ... 30 Minuten lang. **(Bitte vorher aufwärmen)**

**BBP (Bauch-Beine-Po):** Spezielle Gymnastik zur Straffung der Problemzonen; für Sie und Ihn!

**Beckenbodengymnastik:** Wahrnehmung und Training des Beckenbodens ohne Zuhilfenahme von Geräten. Geeignet zur Vorbeugung und Behandlung von Problemen im Bereich des Beckenbodens insbesondere nach Schwangerschaft und Geburt oder während bzw. nach der Menopause.

**Body-Fit:** Du willst schnelle Ergebnisse sehen und bist nicht der Typ für halbe Sachen? Dann ist Body-Fit Dein neues Workout: Warm Up, Stetching und dazwischen jede Menge Power-Übungen, mit denen Du Deinen Körper straffst und definierst. Bei diesem intensiven Training wird jede Muskelpartie gefordert. Egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener.

**BODYPOWER:** Ist eine Revolution im Krafttraining. An BODYPOWER können alle Mitglieder, vom Einsteiger bis zum Hochleistungssportler, teilnehmen. Dies wird durch das veränderbare Hantelgewicht und die ständige Anleitung während des Kurses gewährleistet.

**Core Animation:** Core bedeutet Kern. Es werden also die tiefliegenden Muskeln angesprochen. Ganz besonders werden die tiefen Rücken- und Bauchmuskeln sowie die Hüfte und der Beckenboden trainiert.

**Dance Aerobic:** Aerobic mit tänzerischen Elementen aus verschiedenen Tanzrichtungen. Für alle, die Spaß haben sich zur Musik zu bewegen und dabei Kalorien verbrennen wollen. Verschiedene Musikstile, kombiniert mit tollen Schritten - ein intensives Ausdauertraining, dass Deine Pölsterchen zum Schmelzen bringt und vor allem viel Spaß macht.

**Deep Work:** Anstrengendes 7-Phasen-Workout mit Schlank-Effekt. Ganz anders - mit diesen Worten lässt sich eine Stunde Deep Work am besten beschreiben. Man trainiert barfuß und das Programm beruht auf den fünf Elementen: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Neugierig? Dann einfach mal ausprobieren!!!

**ENJOY! fit:** Du möchtest fit werden - auch mit wenig Zeit? Sind Deine Zielsetzungen eventuell auch Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Straffung unterschiedlicher Körperregionen wie Bauch, Beine und Po oder willst Du einfach nur "gut in Form" kommen? Einfach ausprobieren!!!

**ENJOY! Relax:** der Kurs für Entspannung von Körper und Geist. Angelehnt an die Jahrtausende alten asiatischen Entspannungstechniken aus Qi Gong, Tai Chi, Yoga & Co. kommst Du mit harmonisch fließenden, leicht dehnenden Bewegungen zur Ruhe. Die Übungen helfen bei Stressabbau, verbessern die Körperwahrnehmung und schulen die Konzentrationsfähigkeit. **ENJOY! Relax** ist die Insel der Ruhe und Gelassenheit für Körper und Geist.

**Fat Attack/Fatburner:** Bei leichten Schrittkombinationen mit dem Step wird im Fettverbrennungsbereich (Pulsuhr ist zu empfehlen) gearbeitet, wobei Du nie aus der Puste kommst, dafür aber die Fettpölsterchen zum Schmelzen bringst! Zum Abschluss gib'ts Kräftigung pur.

**Fit & Fun-Mix:** Ein ganzheitlicher Kurs zur Kräftigung, Beweglichkeit und Mobilisation des gesamten Körpers mit ausgedehntem Stretching und Entspannung als Ausklang. Die Grundsätze der Übungsstunden beinhalten vor allem Achtsamkeit, Koordination, unterstützend wird die Atmung hinzugenommen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Hot Iron:** Ein hocheffektives, abgerundetes Ganzkörperkrafttraining mit Langhanteln. In der Gruppe und mit Musik wird hier die Muskelkraft verbessert und die Figur gezielt geformt und gestrafft. Das Erlernen und Optimieren der Technik steht im Vordergrund.

**Indoor-Cycling:** Ein Gruppenerlebnis mit motivierender Musik! Hier werden Ausdauer und Muskulatur trainiert. Der Kalorien-Killer! Geeignet für ALLE, da jeder seine Intensität selbst bestimmen kann, ganz egal wie fit man gerade ist.

**Langhantel + Kettle Bell:** Langhanteltraining kombiniert mit Kettle Bell Workout.

**Pilates:** Ein Muss für ein abgerundetes Fitness-Training!!! Ganzheitlich, effektiv und voll im Trend! Das Ziel ist es, Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wir trainieren unsere Koordination und lernen unseren Körper zu beherrschen. Atemtechniken und Entspannungsübungen runden das Training ab.

**Rückenschule/Rückenfit/Rücken „Plus“:** Rückenprobleme? Lass es erst gar nicht so weit kommen! Bei diesem Kurs tun wir alles für eine gute Haltung, für den Aufbau der Rückenmuskulatur und für die Korrektur von Fehlhaltungen. **Ein Kurs, den jeder besuchen sollte, denn Vorbeugen ist besser als Heilen!**

**Stretching:** Eine Dehnungsgymnastik, die entspannend und wohltuend wirkt. Ausgiebige Dehnübungen verbessern die Flexibilität und Gelenkigkeit.

**Tuff Stuff Circle:** Funktionelles Zirkel-Training für jedermann. Verbessere deine Herz-Lungen-Funktion - und verbrenne Kalorien und Körperfett. Mit Tuff-Stuff-Training setzt Du den Schwerpunkt auf kurze hochintensive Ganzkörperübungen mit kurzen Pausen.

**WSaktiv & Relax:** Ein speziell konzipierter Rückenkurs, der sich vor allem an die Teilnehmer richtet, die aktiv etwas für ihren Rücken/Wirbelsäule tun möchten, ohne sich nach einen langen Arbeitstag zu sehr zu verausgaben.

Mit **YOGA/Vin Yoga(Rücken-Yoga)** Energie auftanken, gleichzeitig die Leistungsfähigkeit steigern, den Geist beruhigen und die Seele zum Lächeln bringen. Yoga bewirkt die Lockerung der Muskulatur, Blockierungen lösen sich und dadurch kann die Lebensenergie fließen. Aktivierung des Herzkreislauf-Systems. Kondition und Muskelkraft in Schultern, Armen und Beinen werden aufgebaut.

**Zumba®-Fitness: Zumba® ist einfach!** Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten und jeder kann sofort mitmachen. **Frauen und Männer**, aber auch **Kinder** können an Zumba® Fitness-Kursen teilnehmen. **Zumba® ist effektiv!** Schon nach einigen Zumba®-Stunden merkst Du, dass Zumba® Deine Ausdauer verbessert. Denn bei all dem Spaß bleibt es ein Workout.