Kursbeschreibungen

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.

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.

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!!!

Faszientraining: Die Kombination der verschiedenen Trainingsansätze bewirkt ein neues, verändertes Körpergefühl, das die generelle Eigenwahrnehmung des Körpers verbessert. Der Körper ist durch das Training der Faszien in der Lage, Informationen zuverlässiger und schneller an das Gehirn weiterzuleiten. Diese verbesserte Selbstwahrnehmung ermöglicht nicht nur einen dynamischeren und koordinierten Bewegungsablauf, sondern vermindert auch das Verletzungsrisiko erheblich.:

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!

Functional Gymnastics: Verschiedene gymnastische Übungen werden zur Kräftigung, Dehnung bzw. Entspannung der Muskulatur angewendet. Dabei ist es das Ziel, die Gelenke, Sehnen und Bänder nicht übermäßig zu belasten + die Stabilität zu verbessern.

Happy Morning Bodyworkout: Harmonisch die Lebensenergie und den Herzgeist lenken. Es geht darum, sich wohlzufühlen, sich besser zu spüren und die Kraft der Selbstheilungskräfte zu aktualisieren, zu mobilisieren, gut zu erhalten und davon zu lernen. Geübt wird sich in allen Gebieten, die Körper und Geist zu bieten haben.

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.

Kangoo Jumps: federnde Fitness-Schuhe, die das Training gelenkschonend und super effektiv machen. Man verbrennt bis 30% mehr Kalorien als beim Joggen und hat dabei richtig Spaß. Ideal für Reha, Ausdauertraining oder um einfach fit zu bleiben, ohne sich die Knie zu ruinieren.

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.

Qi-Gong: Qi steht für die Lebensenergie, Gong bedeutet Arbeit oder Übung. Mittels Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen sollen Blockaden in den Energiebahnen des Körpers, den Meridianen, gelöst werden, um das Qi im Körper wieder zum Fließen zu bringen.

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.

Mit **YOGA/Yin 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 werden aufgebaut.

Zumba®-Fitness: **Zumba® ist einfach**! Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzen 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.