

# Kursangebote kurz erklärt



<b>Balance</b>	Ein Trainingsprogramm für dein Gleichgewicht und deine Koordination, mit kontrollierter Atmung, Konzentration und einer Abfolge von Dehnung und Bewegung.
<b>Cardio-Aktiv-Cycling</b>	Ein gelenkschonendes Ausdauertraining auf modernen Indoor-Bikes bietet den optimalen Einstieg für Anfänger, aber auch besonders bei Herzerkrankungen, Rücken- oder Knieproblemen.
<b>Cardio Power</b>	Ein effektives Ganzkörpertraining mit guter Musik und wechselnden Übungen für eine schnelle Fettverbrennung, durch eine hohe Herzfrequenz.
<b>Crosstraining</b>	Das 4XF Crosstraining ist ein hochintensives und funktionelles Trainingsprogramm, welches die Sportarten Turnen, Leichtathletik und Gewichtheben zu einem athletischen Trendsport vereint. Neben Kraft und Ausdauer werden vor allem auch Koordination und Schnelligkeit trainiert.
<b>Fitnessgymnastik</b>	Hier trainierst du alle wichtigen Muskelgruppen, die der Bewegung des täglichen Lebens dienen. Elemente aus dem Ganzkörpertraining und Bauch-Beine-Po werden hier mit und ohne Gerät kombiniert.
<b>Fitness-Mix</b>	Ein einfaches, aber dafür energiegeladenes Training mit Musik für Einsteiger und Fortgeschrittene. Elemente aus dem klassischen BauchBeinePo, Aerobic, Fatburner und Ganzkörpertraining mit und ohne Gerät.
<b>Indoor Cycling</b>	Das perfekte Ausdauertraining für Dein Herz-Kreislauf-System auf modernen Indoor-Bikes zu abgestimmter Musik. Unsere ausgebildeten Trainer fahren mit dir nach deiner individuellen Herzfrequenz, die vorab bei einem Power-Test festgelegt wird.
<b>Langhanteltraining</b>	Mit der Langhantel als Trainingsgerät kräftigst du deine Muskeln. Deine Koordination wird ebenfalls verbessert. Das Gewicht der Langhantel lässt sich individuell anpassen.
<b>Pilates</b>	Eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.
<b>Rückenfit</b>	Kräftige deine Tiefen- und Rückenmuskulatur und stabilisiere die Wirbelsäule. Intensive Übungen verbessern deine Haltung.
<b>SaMo-Fit</b>	Ein wechselndes Kursangebot für deinen sportlichen Start ins Wochenende. Das aktuelle Angebot findest du auf einem Aushang im Studio.
<b>Schlingentraining</b>	Ein sehr effektives Ganzkörper-Training mit Hilfe von frei hängenden Gurten. Durch das eigene Körpergewicht und die Instabilität ist es das ideale Work-Out für alle, die ihre Kraftausdauer und Koordination verbessern wollen.
<b>Seniorengymnastik</b>	Ein abwechslungsreiches, präventives Training zur Kräftigung deiner Haltemuskulatur, sowie leichte Dehn- und Entspannungsübungen. Die Übungen erfolgen sitzend oder stehend.
<b>Stretching</b>	Stretching bedeutet "dehnen" oder "strecken". Stretching kann einen gesunden Bewegungsapparat fördern, Flexibilität erhalten, die Trainingsleistung steigern, Verspannungen lösen und Stress reduzieren.
<b>Tabata</b>	Tabata ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings beim Sport. Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Tabata ist ein sehr effektives Ganzkörper-Training.
<b>Yoga</b>	Ein ruhiges, aber intensives Training für Körper, Geist und Seele. Hilft dabei, Stress zu reduzieren und innere Ruhe zu finden.
<b>Zumba</b>	Erlebe die Gruppendynamik von Zumba-Choreografien in der Gruppe. Verbrenne beim Tanzen viele Kalorien, ohne es zu merken. Jede Menge Spaß garantiert!
<b>Lange Aktiv Gold</b>	Ein Training zur Stärkung von Körper und Geist. Ein 45-minütiges Übungsprogramm, dass sich vorallem an aktive Senioren richtet. Elemente aus Herz-Kreislauf-Übungen, Muskeltraining, Verbesserung der Flexibilität durch Tanz mit niedriger Intensität.