

Kursangebote kurz erklärt



Balance	Balance ist ein dezentes Stabilitätstraining für die Körperbalance mit Abfolgen von einfachen Beweglichkeits- und Dehnübungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil dieses Kurses.
Bodystyling	Ein effektives Ganzkörpertraining mit guter Musik und wechselnden Übungen aus Kraft- und Ausdauerübungen, für eine schnelle Fettverbrennung durch eine hohe Herzfrequenz. Dieser Kurs findet im Sommer draußen auf dem Sportplatz statt.
Fettstoffwechsel-C. & Cycling für Anfän.	Ein leichtes Cardiotraining auf modernen Indoor-Bikes, um Deine Ausdauer zu verbessern und Deinen Fettstoffwechsel anzuregen. Dieses Cycling Training bietet den optimalen Einstieg für Anfänger, ist aber auch besonders bei Herzerkrankungen, Rücken- oder Knieproblemen zu empfehlen.
Fitness Mix	Ein einfaches, aber dafür energiegeladenes Training mit Musik für Einsteiger und Fortgeschrittene. Fitness-Mix hat Elemente aus dem klassischen BauchBeinePo, Aerobic, Fatburner und Ganzkörpertraining mit und ohne Gerät, mit anschließenden Dehn- und Beweglichkeitsübungen.
Fitnessgymnastik	Hier trainierst Du alle wichtigen Muskelgruppen, die der Bewegung des täglichen Lebens dienen. Elemente aus dem Ganzkörpertraining und BauchBeinePo werden hier mit und ohne Kleingerät kombiniert.
Cycling für Alle	Das perfekte Ausdauertraining für Dein Herz-Kreislauf-System auf modernen Indoor-Bikes zu abgestimmter Musik. Unsere ausgebildeten Trainer fahren mit Dir nach individueller Herzfrequenz, die vorab bei einem Power-Test festgelegt wird. Cycling für Alle spricht auch Teilnehmende der Behindertenwerkstätten an.
Lange Aktiv Gold	Ein kognitives Training zur Stärkung von Körper und Geist, um Demenz und Alzheimer entgegenzuwirken. Das 45-minütige Übungsprogramm, richtet sich vor allem an aktive Senioren und bietet Elemente aus Herz-Kreislauf-Übungen und Muskeltraining sowie Verbesserung der Flexibilität durch Tanz mit niedriger Intensität.
Pilates & Pilates x Rückenfit	Pilates zielt darauf ab, die Muskulatur, insbesondere die Tiefenmuskulatur des Rumpfes (Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur), zu stärken und die Körperhaltung zu verbessern. Die Methode kombiniert Kräftigungsübungen, Dehnung und bewusste Atmung, um den Körper zu stabilisieren und auszurichten. In Pilates x Rückenfit werden zusätzlich Kräftigungsübungen aus dem klassischen Fitnesstraining integriert, auch mit Kleingeräten.
Power Intervall	Ein Hochintensitäts-Intervalltraining (HIIT) mit wechselnden Varianten z.B. dem Tabata Intervall. Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Intervalltraining ist ein sehr effektives Ganzkörper-Training.
Ran an die Kilos	Ob mit Hantel, Langhantel oder Kettlebell als Trainingsgerät, hier kräftigst du deine großen Muskelgruppen zusammen in der Gruppe bei guter Laune und motivierender Musik. Das Gewicht lässt sich hierbei individuell anpassen. Dein Einstieg ins Krafttraining, forme und definiere deinen gesamten Körper!
Rehasport*	In kleinen Sportgruppen werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination gefördert. Teilnahme mit ärztlicher Verordnung und nach Absprache.
Rückenfit & Rücken Power	Kräftige Deine Tiefen- und Rückenmuskulatur und stabilisiere deine Wirbelsäule in diesen Kraftausdauerkursen mit und ohne Kleingeräten. Intensive Übungen zur Kräftigung und Stabilisierung verbessern deine Haltung. Der Power Kurs verrät schon, dass es hier ein wenig mehr zur Sache geht ;)
Schlingentraining	Ein sehr effektives funktionelles Ganzkörper-Krafttraining mit Hilfe von frei hängenden Gurten & Handstücken. Durch das eigene Körpergewicht und die Instabilität ist es das ideale Work-Out für alle, die ihre Kraft, Kraftausdauer, Stabilität und Koordination verbessern wollen.
Step Aerobic	Ein Herz-Kreislauf-Training am eigenständig verstellbaren Stepper zu motivierender Musik, um Dich aus der Puste zu bringen. Es wird eine sehr hohe, für Dich angemessene und selbstbestimmte, Intensität erreicht.
Yoga	Ein ruhiges, aber intensives Training für Körper, Geist und Seele, für Anfänger und Fortgeschrittene. Körperübungen werden gehalten und Spannung wird losgelassen, in Kombination mit Atemübungen und Meditation. Dies hilft Dir Stress zu reduzieren und die innere Ruhe zu finden.
HIIT Cycling	Ein Winter-Kursspecial eingeteilt in 2 Blöcken welcher allerdings eine vorherige Anmeldung benötigt, die Plätze sind begrenzt. Jeder Block hat 11 Einheiten Hoch Intensives Intervall Training (HIIT) auf dem IndoorCycling-Rad. Die Leistungssteuerung erfolgt über den integrierten Wattmesser. Auch für Nichtmitglieder buchbar!
Gesunder Mix	Hier verbinden wir powervoll Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper mit Atmung und Entspannungsübungen. Außerdem bekommt ihr immer mal wieder anschauliche Infos zu Körperbau und Krankheiten, und auch kleine Tipps zu Ernährung und Alltagsübungen für Zuhause.
Zumba	Erlebe die Gruppendynamik von Zumba-Choreografien und heißen Latinobeats. Verbrenne tänzerisch viele Kalorien, ohne es zu merken. Jede Menge Spaß ist garantiert!