

# Kursangebote kurz erklärt



<b>Bodystyling</b>	Ein effektives Ganzkörpertraining mit guter Musik und wechselnden Übungen aus Kraft- und Ausdauer, für eine schnelle Fettverbrennung durch eine hohe Herzfrequenz. Dieser Kurs findet im Sommer draußen auf dem Sportplatz statt.
<b>Cycling für Alle</b>	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.
<b>Fettstoffwechsel-C. &amp; Cycling für Anfän.</b>	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.
<b>Gesunder Mix</b>	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.
<b>HIIT Cycling</b>	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!
<b>Lange Aktiv</b>	Ein kognitives Training zur Stärkung von Körper und Geist. Das 45-minütige Übungsprogramm, richtet sich vor allem an aktive und bietet Elemente aus Herz-Kreislauf-Übungen und Muskeltraining sowie Verbesserung der Flexibilität und Koordination durch Tanz mit niedriger Intensität.
<b>Pilates</b>	Pilates hat den Fokus auf funktionale Fitness und 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 bei ruhiger Musik.
<b>Pilates Basics</b>	In diesem Kursspecial von Mai bis Ende Juni lernst du die grundlegenden Prinzipien des Pilates kennen, um die bestmögliche und effizienteste Bewegungsausführung der Übungen durchzuführen, deine Körpermitte zu stärken und deine Wirbelsäule zu entlasten. Schritt für Schritt werden dir zentrale Elemente wie Powerhouse, Atmung und Bewegungsausführung erklärt und gemeinsam umgesetzt. Fragen sind jederzeit willkommen - der Kurs lebt vom Austausch und deiner aktiven Teilnahme.
<b>Power Intervall</b>	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.
<b>Ran an die Kilos</b>	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!
<b>Rehasport*</b>	In kleinen Sportgruppen werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination gefördert. Teilnahme mit ärztlicher Verordnung und nach Absprache.
<b>Rückenfit &amp; Rücken Power</b>	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 ;)
<b>Schlingentraining</b>	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.
<b>Step Aerobic</b>	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.
<b>Yoga</b>	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.
<b>Zumba</b>	Erlebe die Gruppendynamik von Zumba-Choreografien und heißen Latinobeats. Verbrenne tänzerisch viele Kalorien, ohne es zu merken. Jede Menge Spaß ist garantiert!