

### **BODY SHAPE**

**50 min/60 min**

Ein Ganzkörpertraining, nicht nur für Bauch, Beine und Po, auch Nacken und Rückenverspannungen werden gelöst, so dass neben der Kräftigung der Muskeln und Sehnen, die Gelenke geschont werden. In diesem Kurs gibt es Elemente aus: WSG, PZG, POLARES, BODYART und STRETCHING.

**ZIEL:** Verbesserung der Muskelkraft und -ausdauer, Gewebestraffung und Körperkomposition.

### **ZUMBA**

**60 min**

Das ist die Kombination von Aerobic und hochintensiven Latin und internationalen Rhythmen. Die Zumba-Übungen beinhalten Musik mit schnellen und langsamen Rhythmen sowie Ausdauertraining für Fitness und Gewichtsreduktion.

**ZIEL:** Zumba stärkt die Muskulatur, vor allem Herz- und Rückenmuskeln, es strafft viele Körperstellen, wie Arme, Beine, Bauch und Po, es bringt den Körper zum Schwitzen, er verbraucht viel Kalorien und die Fettverbrennung wird angetrieben.

### **deepWORK™**

**50 min**

ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Holistisches, funktionelles Grouptraining.

**ZIEL:** Das Ziel ist es, das funktionelle Zusammenspiel des gesamten Körpers durch gezielte Kräftigung, Stabilisierung und Dehnung zu gewährleisten.

### **FUNKTIONELLES ZIRKEL-TRAINING**

**60 min**

Funktionelles Zirkeltraining ist eine Trainingsform mit einer Vielzahl an Kleingeräten die an Stationen nacheinander absolviert werden. Dabei werden im Laufe des Kurses alle Muskelgruppen trainiert sowie die Koordination geschult. Durch die Rotation zwischen den Stationen kommt es zu einem regelmäßigen Wechsel zwischen Belastung und Entlastung, sodass es nicht zu Überlastungen kommt.

**ZIEL:** Kraftausdauertraining mit Förderung der koordinativen Fähigkeiten

### **FUNCTIONAL TRAINING**

**60 min**

Hier geht es um die Qualität von Bewegungsabläufen, Muskelfunktionen und die Leistungssteigerung in Basisfähigkeiten von sportartübergreifender und alltagsorientierter Bedeutung. Fokussiert werden Grundbewegungen, die in beinahe allen Sportarten vorkommen. So finden sich Kernbewegungen wie Laufen, Springen, Hüpfen und Drehen als Grundelemente im Funktionellen Training wieder.

**ZIEL:** Athleten oder Gesundheitssportler auf die Ausübung einer Sportart bzw. den Alltag optimal vorzubereiten.

# KURS BESCHREIBUNGEN

WSG (WIRBELSÄULENGYMNASTIK)

YOGILATES

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

STEP (WORKOUT)

BODY WORKOUT

YOGA

BODYART STRENGTH

BODY SHAPE & FLEXIBAR

PILATES

FASZIEN

LANGHANTELTRAINING

FIT FOR BALANCE

BODY SHAPE

ZUMBA

deepWORK™

FUNKTIONELLES ZIRKEL-TRAINING

FUNCTIONAL TRAINING

**WSG (WIRBELSÄULENGYMNASTIK)** **60 min**  
Ein gezieltes Übungsprogramm zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden. Die Gelenke werden mobilisiert, die Muskulatur rund um die Wirbelsäule gekräftigt und die zur Verkürzung neigende Muskulatur gedehnt. Effektiv und gleichzeitig entspannend für Körper und Geist.

**ZIEL:** Beweglichkeitsförderung, Kräftigung der Stütz-muskulatur, Vorbeugung vor Haltungsschwächen und -schäden.

**YOGILATES** **90 min**  
Der Kurs vereint zwei Trainingssysteme zu einem ganzheitlichen Bewegungskonzept, das alles verspricht, was man zum »fit« sein braucht: Beweglichkeit, Flexibilität, Kraft und Stabilität.

**ZIEL:** Der ganze Körper wird ins Lot gebracht.

**RÜCKBILDUNG (kein laufender Kurs)** **90 min**  
Ein Programm für junge Mütter. Grundlage dieses Trainings ist der Inhalt der Problemzonengymnastik, wobei der Schwerpunkt besonders auf dem Aufbau der strapazierten Muskulatur liegt. Ein leichtes Ausdauertraining ist integriert. Dieser Kurs ist einzeln buchbar und extra kostenpflichtig!

**ZIEL:** Kräftigung von Beckenboden und »vernachlässigter« Muskulatur, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und Aufbau von Beweglichkeit und Koordination.

**STEP (WORKOUT)** **50 min**  
Ein effektives Herz-Kreislauf-Training mit dem Step, das durch die höhenverstellbare Plattform nebenbei auch noch die Muskulatur des Unterkörpers kräftigt. Je nach Schwierigkeitsstufe (1–3) werden die unterschiedlichen Stepschritte zu einfachen oder komplexen und anspruchsvollen Choreographien kombiniert.

Bei höherem Trainingslevel auch mit kleinen Sprüngen und Drehungen. Das Step bringt immer eine gewisse Struktur in den Kurs, an dem es sich »festhalten« lässt, also keine Angst auch mal den Kursraum zu betreten...

**ZIEL:** Herz-Kreislauf-Training, Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit, Fettverbrennung bei gelenkschonendem Training, Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur.

**BODY WORKOUT** **50 min**  
Ein effektives Ganzkörpertraining, bei welchem die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert werden und die allgemeine Ausdauer verbessert wird. Es wird ein Übungsprogramm erarbeitet, so dass jeder Teilnehmer am Ende des Kurses in der Lage ist, die Standardübungen effektiv und technisch korrekt durchzuführen. Mit fetziger Musik und viel Spaß an der Bewegung, rücken wir den Problemzonen auf die Pelle.

**ZIEL:** Verbesserung der Ausdauer und Training aller Hauptmuskelgruppen.

**YOGA** **75 min**  
Durch Yoga werden Atmung und Körperhaltung verbessert, die Durchblutung angeregt, Sinnlichkeit und Bewusstsein nachhaltig gefördert. Körper- und Atemübungen, sowie Tiefenentspannung gleichen den aktiven und passiven Anteil in uns aus. Mit großer Ruhe und gesammelter Aufmerksamkeit, sanft aber wirkungsvoll, helfen die Übungen des Yoga, Stress und Blockierungen abzubauen.  
**ZIEL:** Anspannung-Entspannung, Körperbewusstsein und Konzentration, Abbau von Stress.

**BODYART STRENGTH** **60 min**  
Bodyart verbindet Elemente aus Yoga, Bewegungstherapie, japanischen DO In, eigenen Positionen und klassischen Atmungstechniken zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung.

**ZIEL:** Ziel ist es, das korrekte Funktionieren des gesamten Körpers durch funktionelle Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates zu gewährleisten.

**BODY SHAPE & FLEXIBAR** **50 min**  
Das Training verkörpert eine neue Methode zur Festigung des Bindegewebes, zur Stärkung der Rumpfmuskulatur, zur Verbesserung der Körperhaltung, zur Erhöhung des Stoffwechsels, zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, zum Ausgleich muskulärer Disbalancen.

**ZIEL:** Koordinationstraining sowie ein Training zur Haltungs- und Bewegungsstabilisierung.

**PILATES** **60 min/90 min**  
Im Zentrum des Trainings steht das »Powerhaus«, also der untere Rückenbereich, plus Bauch und Po. Alle Bewegungsabläufe werden mit einer fließenden pilatestypischen Atmung verbunden. Je stärker die Mitte ist, desto strammer die Haltung, desto anmutiger die Bewegungen, desto belastbarer letztendlich auch der Rücken.

**ZIEL:** Stärkung der Bauch-, Po- und Rückenmuskulatur unter Einbeziehung des Beckenbodens.

**FASZIEN** **60 min**  
Durch unser Faszien-Training wird die Beweglichkeit, Koordination und Körperhaltung nachhaltig verbessert. Mit der Mobilisierung, Dehnung von Gelenken und Muskelketten nehmen wir Einfluss auf die Funktionalität, Elastizität und Gesundheit des gesamten Körpers.

**ZIEL:** Unser Ziel ist es Verspannungen durch gezielte Selbstmassage zu lösen, Flexibilität und Leistungsfähigkeit zu steigern.

**LANGHANTELTRAINING** **60 min**  
Ein sehr effektives Ganzkörpertraining in der Gruppe, das mit einer speziell für den Kursbereich entwickelten Langhantel und Musik durchgeführt wird. Mit diesem Kurs wählst Du eine der schnellsten Möglichkeiten, Deinen Körper optimal zu definieren.

Da die Gewichte variiert werden können und die Übungen einfach sind, ist dieser Kurs für Einsteiger, Fortgeschrittene; Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

**ZIEL:** Kraftausdauer, Muskelstraffung und Körperdefinition.

**FIT FOR BALANCE** **90 min**  
Jeder stürzt gelegentlich. Solange keine gesundheitlichen Folgen daraus resultieren, denken wir aber nicht weiter darüber nach. Ist ein Sturz jedoch mit Folgeschäden verbunden, so ist nicht nur die körperliche Genesung kosten- und zeitaufwendig, sondern auch das Selbstvertrauen in den eigenen Körper geschwächt. Häufig ist die Angst vor einem erneuten Sturz hoch.

**ZIEL:** Aktiv vor einem Sturz vorbeugen! Gezielte Schulung deines Gleichgewichtes und Stärkung der entscheidenden Muskelgruppen. Erhaltung deiner Autonomie und deiner Handlungsfähigkeit im Alltag bis ins hohe Alter.