

# Kursbeschreibungen

## (E) Einsteiger, (1) mit Vorkenntnissen

### **Bauch - Beine - Po (E) (1)**

Klassisches Problemzonen-Training mit und ohne Zusatzgeräte. Hier werden die „Problemzonen“ gestrafft und gekräftigt.

### **Bodystyling (E) (1)**

Bodystyling ist ein Ganzkörpertraining bei dem zu fetziger Musik das Herzkreislauf System angeregt wird. Es wird mit verschiedenen Kleingeräten gearbeitet. Es werden sämtliche Muskeln beansprucht.

### **Bauch intensiv (E) (1)**

Intensives Bauchtraining gemischt mit Core Training, um die Rumpfstabilität zu stärken.

### **Intensives Yoga (E) (1)**

ist eine Ableitung aus dem Ashtanga Yoga, kraftvoll, dynamisch, intelligent und fließend. Durch Intensiv Yoga haben wir die Möglichkeit sich immer wieder neu zu entdecken und den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Es umfasst Körper, Seele und Geist als eine Einheit. Intensiv Yoga kann Wegbereiter für mehr körperliche Gesundheit und geistige Ausgeglichenheit sein. Intensiv Yoga lehrt uns, den eigenen Körper anzunehmen, wie er ist. Durch bewusste Körperhaltungen, Konzentration und Atmung unterstützt Intensive Yoga die ganzheitliche Entwicklung eines Menschen.

### **Faszientraining (E)**

Beim Faszientraining werden Bindegewebsstrukturen mit Hilfe einer Blackroll unter Druck gebracht, sodass sich Verklebungen und Verhärtungen lösen. Dieses sogenannte Blackroll Training ist hocheffektiv und sorgt für eine verbesserte Regeneration sowie erheblich mehr Beweglichkeit. Zudem kann es Muskelkater nach intensiven Trainingseinheiten verringern und zu Schmerzverminderungen und einem besseren Körpergefühl führen.

### **Zumba®**

Bist du bereit dich fit zu tanzen? Denn genau darum geht es beim Zumba® Programm. Es ist ein Tanz-Fitnesskurs zu lateinamerikanischer Musik. Zumba® macht Spaß, ist einfach zu erlernen, bringt einen zum Schwitzen und ganz nebenbei verhilft er zum Wohlbefinden und zur Gesundheit

### **Inside Flow Yoga**

Diese Einheit ist abgeleitet von Vinyasa Flow. Eine Stunde im Fluss, es gibt kein Anfang und kein Ende. Eine fließende Abfolge von Asanas geleitet von dem Atem und moderner Musik. Eine Symbiose aus Tradition und Evolution. Zu moderner Musik wird in dieser Stunde eine Choreographie mit Asanas aufgebaut, in der jede Atembewegung zu einer Körperbewegung führt. Der Atem lenkt die Bewegungen und jede Bewegung wird mit der Ein- und Ausatmung synchronisiert. Für alle, die gerne ein dynamisches und kraftvolles Fließen erleben und ihre körperliche Kondition verbessern möchten. Geeignet für Geübte und Fortgeschrittene.

### **Jumping Fitness**

Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Jumping Fitness ist deutlich effektiver als Joggen und schon gleichzeitig die Gelenke.

Bauch, Beine, Po – Jumping Fitness stärkt alle Körperpartien. Außerdem verbessern die dynamischen Übungen deine Ausdauer und beugen Rückenproblemen vor.

### **Pilates/ Pilates Sanft (E) (1)**

Die Pilates-Methode ist ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Erfunden hat es der in Mönchengladbach geborene Joseph Hubert Pilates. Mit Hilfe der richtigen Atemtechnik ist Pilates ein einzigartiges Training aus Dehnungs-, Kräftigungs- und Widerstandsübungen. Mit der Pilates-Methode werden vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Und damit ein präventives Rückentraining ist.

### **Rücken (E) (1)**

Dieser Kurs beinhaltet Übungen zur Dehnung, Flexibilisierung und Kräftigung der Rücken- und angrenzenden Muskulatur, sowie zur Optimierung der Bewegungskoordination des gesamten Körpers.

### **Progressive Muskelentspannung (E) (1)**

In diesem Kurs geht es um Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen, sowie Elemente aus anderen Entspannungsverfahren wie Körperwahrnehmung, Achtsamkeit auf den Atem, Fantasie- und Körperreisen. Es geht bei dieser Methode den Gegensatz von Anspannung und Entspannung zu erspüren und so immer mehr in die Entspannung zu gelangen. Neben der körperlichen Entspannung erlebt man hier die innere Ruhe, „abschalten“ zu können und körperlich-seelische Ausgeglichenheit zu finden. Regelmäßig angewandt, ist Entspannung in jedem Fall sinnvoll., um eine Reihe von krankmachenden Dauerwirkungen zu stoppen und Stresssymptome abzubauen.

### **Step (1)**

Herz-Kreislauftraining mit einer Plattform (Step) zu motivierender Musik. Dabei werden besonders die Beinmuskulatur, sowie das Gesäß beansprucht. Die abwechslungsreiche Choreographie und die fetzige Musik sind die Garantie für jede Menge Spaß!

### **Body Complete (E) (1)**

Ganzkörpertraining zur Verbesserung der gesamten Muskulatur.

### **Bootcamp (E) (1)**

Das intensive Intervalltraining des Fitness-Bootcamps ist Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining in einem. (findet auch bei Regenwetter statt)

### **Bauch & Rücken (E) (1)**

Hier werden Übungen zur Optimierung und Verbesserung der Koordination der Bauch -, Rücken -, und Rumpfmuskulatur zur motivierender Musik gemacht.

### **! WICHTIG !**

**1) Nimm genügend Flüssigkeit während der Stunde zu Dir!**

**2) Aus versicherungstechnischen Gründen sind Glasflaschen nicht erlaubt!**

**3) Bringe bitte immer ein Handtuch mit.**