

KURSBESCHREIBUNG Herbst Winter 2016/2017

Autogenes Training (AT)

Das AT ist eine Entspannungsmethode, die hilft Stress abzubauen, neuen Umgang mit Stress zu lernen, gelassener im Alltag zu sein, die Konzentration zu verbessern, die Leistungsfähigkeit sowie das geistige und körperliche Wohlbefinden zu steigern und das Immunsystem zu stärken.

In der Salzgrotte: gg. Zuzahlung. Dafür: doppelte Erholung, doppelte Entspannung!

Bauch-Fit

Intensives Bauchtraining. Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, aufrechte Körperhaltung!

Box-Fit

Effektives Ganzkörperworkout mit verschiedenen Übungsfolgen am Boxsack – Muskelaufbau, Körperstraffung, Fettverbrennung!

Power-Zirkel (Bauch-Beine-Po, Fettverbrennung)

Gezieltes Training der "Problemzonen" Bauch, Beine und Po in Zirkelform – teilweise mit intensiver Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems. Ein dynamisches Warm-up und anschließendes Stretching runden die Stunde ab.

Bodyforming (light) mit Bosu

Nach einer gezielten Aufwärmphase folgen sorgfältig ausgewählte Übungen zur Stärkung, Straffung und Formung des Körpers – von Kopf bis Fuß – und das mit dem einzigartigen Trend-Fitnessgerät, dem Bosu-Ball! Ganz nebenbei werden dabei die Balance und das Gleichgewicht verbessert. Gezielte Dehnübungen entspannen die beanspruchte Muskulatur am Ende der Stunde.

Bodytoning + entspannendes Yoga

Die erste Hälfte dieser Stunde wird der ganze Körper durch gezielte, effektive Übungen trainiert und geformt. In der zweiten Hälfte hilft Ihnen der Kurs durch ein entspannendes Yoga beim Abschalten – ideal am Abend!

Essential Feeling

Beckenbodentraining: lernen Sie effektive Übungen kennen, um ihren Beckenboden zu kräftigen.

Functional Turm - Aufgewärmt erscheinen!

Functional Training in Zirkelform in unserem Functional Cage unter professioneller Anleitung.

HIIT- Workout (High Intensity Interval Training)

HIIT ist eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen besteht. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau, der Mitte der 90er durch wissenschaftliche Studien belegt wurde. Trainingsgeräte wie die Kettlebells, das Steppbrett, Medizinbälle u.a. kommen in variationsreichen Ausführungen zum Einsatz.

Stundenaufbau: Pre-Stretch +Kickbox Aerobic/ HIIT + Bauch- und Po-Training/ Easy Stretch

Intensives Yoga

Ein körperlich anspruchsvolles, dynamisches, intensives und fließendes Training. Durch die Synchronisation von Atmung und Bewegung gehen die verschiedenen Yogastellungen geschmeidig ineinander über. Ein ausgewogenes Workout für Körper, Geist und Seele.

Nordic Walking

Technisch richtig betrieben stellt Nordic Walking nicht nur eine gelenkschonende Einstiegssportart dar, sondern besitzt als Ganzkörperbeanspruchung auch großes Potential hinsichtlich Trainingseffektivität. Spaß an der Bewegung in der Gruppe und Verbesserung des Wohlbefindens stellen sich dabei von selbst ein!

Out-X Running – Outdoortraining (bei (fast) jedem Wetter)

Power, Speed & Endurance - Ganzkörper Ausdauer gemischt mit Kraft und Laufübungen. Macht Dich beim Laufen schneller und verbessert Deine Standfestigkeit.

Pilates

Pilates zielt durch die Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen darauf ab, über das Körperzentrum Muskeln zu stärken und zu formen sowie die Haltung zu verbessern. Die Bewegungen werden sehr konzentriert in Verbindung mit der Atmung ausgeübt, um so Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Qi Gong - 2-wöchig!

Atemübungen, Bewegungsfolgen, innere Ausgeglichenheit, neue Kraft, Ruhe und Entspannung.

Reha-Sport (nur mit ärztlicher Reha-Sport-Verordnung; Formulare bei uns oder ihrem Arzt erhältlich!)

Die Inhalte des Kurses sind geeignet für Menschen mit orthopädischen Behinderungen wie z. B. Wirbelsäulenproblemen, Osteoporose, Morbus Bechterew etc. Durch ein gezieltes Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining in der Gruppe sollen sowohl die physischen als auch die psychischen (z. B. das Selbstbewusstsein) Fähigkeiten gestärkt werden.

Rücken-Fit

Rumpf, allg. Kräftigung, Dehnung, Mobilisation

Gezielte Kräftigung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur (Bauch- und Rückenmuskulatur) sowie der tiefer gelegenen Rückenmuskulatur. Sinnvolle Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen für den ganzen Körper komplettieren diesen „Basiskurs“ für alle Altersgruppen. Teilweise mit Kleingeräten.

mit Pezzi-Ball

Nach einer lockeren Aufwärmphase folgen gezielte Kräftigungsübungen für Bauch, Rücken- und Beckenmuskulatur. Das „bewegte“ Sitzen hilft Muskelverspannungen gezielt zu lösen und beugt Muskelverspannungen, wie sie beim „starren“ Sitzen oft entstehen, vor. Die WS (das „Rückgrat unseres Lebens“!) wird mobilisiert und stabilisiert.

Spinning

Mehr als nur Radfahren! In der Gruppe, zu fetziger Musik und mit viel Spaß. Super Ausdauertraining (unterschiedlich intensiv) mit großem Kalorienverbrauch. Entscheiden Sie sich je nach Leistungsniveau für eine Easy (Einsteiger), Basic (Einsteiger-Fortgeschrittene), All Terrain (Fortgeschrittene) oder Race (sehr Fortgeschrittene)-Stunde

Stoffwechselloffensive (Ernährungs-/Abnehmkurs)

In diesem 8-wöchigen Abnehm-/Ernährungskurs lernen Sie nicht nur, wie eine sinnvolle Ernährungsumstellung aussehen kann, sondern lernen auch effektive Maßnahmen zur Stoffwechselaktivierung kennen. Starten Sie jetzt mit uns in ein neues, schlankeres & vitaleres Leben!

X-Performance

Ein Ganzkörpertraining im Mix aus Functional, CrossFit und Kampfsportübungen. Ideal zur Verbesserung von Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Mal leicht, mal hart - Training und Übungen variieren.

X-Performance (for Running & Cycling)/ Samstag

Functional WarmUp gezielt zum Laufen und Radeln. Optimal in Kombination mit unserer anschließenden Race-Spinning-Stunde ‚IRC‘ (Indoor Racing Concept).

Zumba

Effektives Dance-Workout aus den USA. Eine Mischung aus heißen Tanzrhythmen, u.a. aus Samba, Salsa und Merengue, und einem effektiven Ganzkörper-Workout macht sie mit jeder Menge Spaß fit und lässt ihre Kilos nur so purzeln!