

## **Kursbeschreibungen:**

### **Bodystyling 1 + 2**

Ein funktionelles Training für den gesamten Körper. Kraftbetonte Übungen formen und straffen die Figur, steigern Kondition und Kraft. Zu flotter Musik wird aufgewärmt, dann folgen Kraftübungen und abschließend wird der ganze Körper mittels sanfter Dehnübungen mobilisiert.

### **Workout Yoga/Pilates Mix**

Unsere erfahrenen Übungsleiterinnen führen Sie in die Welt des Pilates und Yoga ein.

Workout Yoga ist eine sportliche Yoga-Variante. Mit einfachen Hilfsmitteln kann man einerseits die Gelenke optimal trainieren und die Muskelkräftigung unterstützen.

Pilates wird ebenfalls mit hoher Aufmerksamkeit auf die Bewegungsqualität ausgeführt. Es fördert sowohl die Rumpfstabilität als auch die Wirbelsäulenbeweglichkeit. Es verbessert die Körperwahrnehmung und hilft, einen erhöhten Stresslevel abzubauen.

### **Cross Training**

Intensives, abwechslungsreiches Kraft- und Ausdauertraining. Wenn du dich mal so richtig auspowern möchtest, bist du in diesem Kurs genau richtig.

### **Smovey Workout-Sommerinitiative**

Das Training mit den „grünen“ Ringen soll die vielen Möglichkeiten aufzeigen, die dieses Fitnessgerät bietet. Vom Walken mit den Ringen, über gezieltes Kraft- + Ausdauertraining bis zur entspannenden (Selbst)Massage, nutzen wir die sanften Vibrationen, die bei den gleichförmigen Bewegungen entstehen. Diese können den Stoffwechsel und das Lymphsystem sanft aktivieren, vergrößern unseren Bewegungsradius und helfen uns, den Rumpf und die Gelenke zu stabilisieren. Leih-Smoveys werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.

### **Faszien & Entspannung**

Yoga, Pilates, Faszientraining und Entspannungstechniken bieten einen Weg, sowohl den Körper als auch den Geist zu trainieren, die Beweglichkeit zu steigern, Energie zu tanken und ins innere Gleichgewicht zu kommen.

### **Best Ager/ Senioren Fitness**

In diesem Kurs wird der Spaß an der Bewegung vermittelt. Mit einem Warm Up zu Musik wird das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht. Dann folgt ein abwechslungsreicher Mix aus Kraft-, Beweglichkeits-, Stabilisations- und Koordinationsübungen.

### **„Jackpot“-Fitness -Sommerinitiative**

Jackpot-Fitness ist ein Bewegungsangebot das besonders Sport-BeginnerInnen- und WiedereinsteigerInnen ansprechen soll. Die Einheiten beinhalten Kraft- und Ausdauertraining, sowie Hilfestellung zur Verhaltensänderung.

Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund. Die gegenseitige Motivation in der Gruppe hilft, in ein aktiveres Leben zu starten. Ziel ist es, wieder regelmäßig Sport zu machen und mehr Bewegung in den Alltag einzubauen.

### **Core Fitness (starke Körpermitte)**

Bei der Core Fitness werden gezielt die tiefen Strukturen unserer Muskulatur angesteuert. Wir stärken unsere wirbelsäulennahen Bauch- und Rückenmuskeln. Durch hochkonzentrierte Übungsausführungen, teilweise auf instabilem Untergrund gelingt es uns, besonders tiefenwirksam zu trainieren.

### **Konditions- und Lauftraining**

Unsere sehr erfahrenen Trainer bieten euch ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm. Lauftechnik, Lauftempo und Laufstil werden verbessert. Mit ergänzenden Kraftübungen arbeiten wir an einer Steigerung der allgemeinen Kondition.