



Kursbeschreibungen Sommer 2024

SK01 + SK02 BODYSTYLING – Für den perfekten Sommer-Body 😊

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

SK03 WOYO (Workout Yoga) / PILATES Mix

Workout Yoga ist eine sportliche Yoga-Variante. Mit einfachen Hilfsmitteln kann man 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.

SK04 FATBURNER (Cross-Fit, HIIT, u.v.m.) - Auspowern bis die Muskeln brennen

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

Trainingsübungen mit dem eigenen Körpergewicht (Burpees, Kniebeugen, Liegestützvariationen) – unsere Trainer/innen zeigen und festigen mit dir die korrekte, gelenkschonende Ausführung.

Du hast die Möglichkeit in unterschiedliche Arten von Power-Training hineinzuschnuppern. Klassisches *Zirkeltraining*, *Cross-Training*, unter anderem mit Kettlebell, Battle Rope und Medizinbällen, oder *hochintensives Intervalltraining* mit maximaler Fettverbrennung (HIIT) und dem speziellen Nachbrenneffekt – auf dem Weg zur perfekten Strandfigur 😊

SK05 STRETCH & MOBILITY

Sanfte Dehnübungen und Massage mit Faszienrollen und Bällen verbessern deine Beweglichkeit und die Geschmeidigkeit deiner Muskulatur. Für größere Bewegungsradien, schnellere Erholung und zur Verletzungsprophylaxe.

Perfekt im Anschluss an das Fatburner Training, um die Regeneration anzukurbeln und entspannt in den Abend zu gehen.

SK06 Rückenpower- für mehr Kraft aus der Mitte

Trainiere deinen gesamten Körper in eine bessere Aufrichtung durch gezielte Stärkung deiner Rückenmuskulatur. Mit anspruchsvollen Übungen für Bauch-/Rücken- und Beckenbodenmuskulatur stärken wir unsere Körpermitte.

SK07 Fit im Sommer

Sportprogramm für Einsteiger und all jene, die auch im Sommer aktiv bleiben wollen. Einfache, aber effiziente Übungen für mehr Fitness im Alltag. Entspannungsübungen für einen angenehmen Ausklang runden die Einheit ab.