

KURSBESCHREIBUNGEN

FITNESSKURSE

RÜCKEN

Es ist wichtig, die Rückenmuskulatur zu stärken und zu pflegen, um Rückenschmerzen vorzubeugen und eine gute Körperhaltung zu fördern. Beim Rückenkurs stärken wir den Rücken mit verschiedenen Übungen für oberen, mittleren und unteren Rücken. Das Ziel ist es, die Rückenmuskeln zu stärken und Beweglichkeit zu verbessern, um Rückenbeschwerden zu lindern.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet und beinhaltet Mobilisierungs-, Kräftigungs-, Dehnungs-, Haltungsförderung.

BODY STYLING

Hier geht es darum, deinen Körper zu formen, zu straffen und definieren, während wir gemeinsam verschiedene Muskelgruppen wie Bauch, Beine, Po, Arme und Rücken ansprechen. Durch Krafttraining, Cardio und Stretching verbessern wir deine Kraft, Ausdauer und Flexibilität, ganz egal auf welchem Fitnesslevel du bist. Und das alles begleitet von motivierender Musik und unterschiedlichem ausgewählten Equipment, um das Beste aus deinem Training herauszuholen.

Sei bereit, dich zu fordern und gleichzeitig großartig zu fühlen.

PILATES KURS

Pilates bietet eine optimale Möglichkeit, um deine Beckenbodenmuskulatur zu stärken und dein Fitnessniveau zu erhöhen. Wir passen uns flexibel an alle Fitnesslevel an, damit du in jedem Stadium teilnehmen kannst. Unsere Übungen sind ausgerichtet, sowohl deine Kernmuskulatur als auch die gesamte Muskulatur deines Körpers durch dynamische und statische Bewegungen zu trainieren. Dadurch verbesserst du nicht nur deine Balance, Koordination, Kraft, Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Konzentration, sondern maximierst auch die Effektivität deines Trainings.

FATBURNER

Entdecke unseren hochintensiven Fatburner-Kurs, der darauf ausgerichtet ist, Kalorien zu verbrennen, die Fettverbrennung anzukurbeln und deine Fitnessziele zu erreichen. Unser Kursleiter/in leitet dich durch dynamische Workouts, die Cardio-, Kraft und Intervalltraining kombinieren, um deine Ausdauer zu steigern. Egal ob Du gerade erst anfängst oder deine Fitnessroutine auf das nächste Level bringen möchtest, unser Fatburner-Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet und bietet eine energiegeladene Umgebung, um deine Ziele zu erreichen.

KURSBESCHREIBUNGEN

MUSCLE FIT

Bei dieser Trainingsmethode werden verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig oder isoliert angesprochen, abhängig von der Art der Übung. Egal, ob du gerade erst anfängst oder Fortschritte gemacht hast, diese Methode spricht alle Muskelgruppen an und pusht dich zu deinem Besten. Mit der Langhantel als deinem treuen Begleiter formst du deinen Körper von Kopf bis Fuß, erreichst deine Fitnessziele und meisterst jede Herausforderung mit Leichtigkeit. Kniebeugen, Kreuzheben und Schulterdrücken sind nur der Anfang – spüre, wie deine Muskeln brennen und dich stärker machen. Let`s pump it up!

HIT

Unser HIT-Kurs bietet ein hochintensives Training, das darauf abzielt, maximale Ergebnisse in kürzester Zeit zu erzielen. Durch kurze, aber intensive Übungsintervalle werden sowohl **???** als auch anaerobe Energiesysteme gefordert, was zu einem effizienten Kalorienverbrauch und einem erhöhten Stoffwechsel führt. In diesem Kurs kombinieren wir gezielte Übungen mit kurzen Ruhezeiten, um Muskelkraft und Ausdauer zu steigern.

Also schnapp dir dein Schweißband und lass` uns zusammen durchstarten.

BOXEN

Unser Fitnessboxen-Kurs bietet eine kraftvolle Fusion aus Boxen und Ganzkörpertraining. Lerne grundlegende Boxtechniken wie Jab, Cross, Haken und Upper Cut, während du deine Ausdauer, Kraft, Geschwindigkeit und Koordination verbesserst. Das Training umfasst Schlagpolsterarbeit, Sandsacktraining und Partnerübungen, um die Herzfrequenz zu erhöhen und Muskeln aufzubauen. Unser Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet und unsere Trainer unterstützen und motivieren dich in einer energiegeladenen Atmosphäre.

Schapp` dir deine Boxhandschuhe und erlebe die kraftvolle Fusion des Fitnessboxens!

CYCLING

Power-Up! Wenn du nach einem intensiven Cardio-Training suchst, setzt du dich auf ein stationäres Spinning-Rad und trittst gemeinsam mit Anderen zu motivierender Musik in die Pedale. Der Trainer gibt Anweisungen zu Tempo, Widerstand und Fahrtechnik, damit du das Beste aus deinem Training herausholen kannst. Hier verbesserst du nicht nur deine Ausdauer und verbrennst Fett, sondern stärkst deine Beinmuskulatur und trainierst dein Herz-Kreislauf-System.

Starten wir durch, um zusammen in die Pedale zu treten und kein Bremsen zuzulassen!

KURSBESCHREIBUNGEN

THRILL X

Es wartet auf dich ein elegantes und dynamisches Ganzkörpertraining, das darauf ausgerichtet ist, deine Fitnessziele zu erreichen oder dein Fitnesslevel zu steigern. Hier erlebst du eine intensive Mischung aus verschiedenen Trainingsarten mit inspirierender, mitreißender Musikbegleitung. Durch elegante und dynamische Übungen wirst du deine Ausdauer, Kraft, Koordination, Balance, Konzentration, Körperhaltung und Flexibilität verbessern.

Egal ob du Anfänger oder ein erfahrener Teilnehmer bist, der Thrill X Kurs bietet eine dynamische und schweißtreibende Möglichkeit, fit zu werden und dabei jede Menge Spaß zu haben!

ZUMBA

Unser Zumba-Kurs ist eine aufregende Gruppenfitnessaktivität, die Lateinamerikanische Musik und Tanzschritte mit Aerobic-Übungen kombiniert. Wenn du an unserem Kurs teilnimmst, wirst du eine mitreißende und energiegeladene Atmosphäre erleben, während du verschiedene Tanzstile wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton erlernst. Zumba ist für alle Fitnesslevels geeignet. Du wirst nicht nur Kalorien verbrennen und deine Ausdauer steigern, sondern auch Spaß haben und deine Tanzfähigkeiten verbessern.

Komm` vorbei und lass` dich von der Musik mitreißen.

TRIGGER POINT

Hier lernst du spezielle Techniken, um Triggerpunkte in deinem Körper zu erkennen, zu behandeln und zu lindern. Triggerpunkte sind empfindliche Stellen in der Muskulatur, die Schmerzen verursachen können, wenn man auf sie drückt, und die oft mit Muskelverspannungen oder anderen muskulären Problemen verbunden sind. Während des Kurses wirst du lernen, wie du Triggerpunkte identifizierst und behandelst, zum Beispiel durch manuelle Druckmassagen oder Dehnübungen. Diese Kurse können dir helfen, Schmerzen zu lindern, deine Flexibilität zu verbessern und deine muskuläre Leistungsfähigkeit zu steigern.

Besuche den Kurs und erlebe positive Ergebnisse mit effektiven Methoden!

STRETCH UND RELAX

Beginne deine Reise zu Entspannung und Erfrischung mit unserem Stretch- und Relax-Kurs. Hier erwarten dich verschiedene Dehnübungen, die deinen Körper entspannen und revitalisieren. Durch diese Übungen kannst du deine Muskeln lockern, deine Flexibilität steigern und die Spannung im Körper reduzieren. Zusätzlich wirst du Atem- und Entspannungstechniken kennenlernen, um deinen Geist zu beruhigen und Stress abzubauen. Dieser Kurs ist für jeden geeignet, unabhängig von deinem Fitnesslevel oder deiner Vorerfahrung. Er bietet eine großartige Möglichkeit, deinen Körper zu er-

KURSBESCHREIBUNGEN

frischen und dein allgemeines Wohlbefinden zu verbessern.
Probier es aus und spüre die Entspannung.

MYOFASCIAL STRETCH

Unser Myofascial Stretch Kurs ist ein spezielles Kursformat, das darauf abzielt, die Faszien und Muskeln im Körper zu dehnen und zu lockern, um deine Gewebestruktur elastischer und stabiler zu machen. Das Hauptziel ist, deine Faszien und Muskeln zu dehnen und zu lockern. **Faszien sind Bindegewebsstrukturen, die den Körper umgeben und stützen.** Durch gezielte Dehnübungen während des Kurses verbessern wir die Flexibilität der Muskeln und Faszien, um Spannungen zu lösen und den Körper zu entspannen. Diese Kurse können Bewegungseinschränkungen reduzieren, die Durchblutung steigern und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

Lass` dich von unserem Programm inspirieren, um das Beste aus dir herauszuholen und dich zu verbessern!

VITAL

Unser Vitalkurs ist ein spezielles Kursformat, das darauf abzielt, die Gesundheit und Fitness älterer Teilnehmer zu fördern. Durch eine Vielzahl von Übungen für Ausdauer, Kraft, Balance, Flexibilität und Koordination wird gezielt darauf hingearbeitet, die körperliche Verfassung zu verbessern und das Wohlbefinden zu steigern. In unseren sanften und angepassten Trainingseinheiten ermutigen wir unsere Teilnehmer aktiv zu bleiben und das Leben in vollen Zügen zu genießen, unabhängig von ihrem Alter. Unser Vitalkurs bietet eine unterstützende und motivierende Umgebung, in der unsere Teilnehmer ihre Fitnessziele erreichen können.

KURSBESCHREIBUNGEN

REHASPORT

REHA SPORT BASIC

Rehasport ist ein vom Arzt verordnetes, 50 Trainingseinheiten umfassendes, medizinisches Gruppentraining, welches von einem fachlich ausgebildeten und lizenzierten Trainer durchgeführt wird. Im orthopädischen Rehasport werden inhaltlich Themen mit den Schwerpunkten Funktionstraining, Gleichgewichtsschulung und Entspannung behandelt. Die einzelnen Stundenbilder variieren und für die Übungen werden zum Teil Kleingerätschaften wie u.a. Kurzhanteln, Terrabänder oder auch Gymnastikbälle verwendet.

REHA SPORT PLUS

Rehasport ist ein vom Arzt verordnetes, 50 Trainingseinheiten umfassendes, medizinisches Gruppentraining, welches von einem fachlich ausgebildeten und lizenzierten Trainer durchgeführt wird. Im orthopädischen Rehasport werden inhaltlich Themen mit den Schwerpunkten Funktionstraining, Gleichgewichtsschulung und Entspannung behandelt. Die einzelnen Stundenbilder variieren und für die Übungen werden zum Teil Kleingerätschaften wie u.a. Kurzhanteln, Terrabänder oder auch Gymnastikbälle verwendet. In Eigenleistung kann zu diesem Angebot noch ein individualisiertes Einzeltraining an Kraftgeräten gebucht werden.

REHA SPORT COPD

Lungensport ist eine von einem Arzt verordnete Maßnahme, die in der Regel 120 Trainingseinheiten umfasst und von einer fachlich lizenzierten Gruppenleitung durchgeführt wird. In diesem Kurs werden theoretisches Wissen und praxisbezogene Übungen zusammengeführt, um ein besseres Verständnis für die eigene Erkrankung zu erlangen und um Alltagssituationen besser bewältigen zu können. Inhaltlich werden Atemtechniken, Entspannungs- und Dehnübungen, sowie funktionale Kräftigung in den Vordergrund gestellt und es wird mit Kleingerätschaften wie u.a. Kurzhanteln, Stäben oder Terrabändern gearbeitet.

REHA SPORT NEUROLOGIE

In diesem vom Arzt verordnetem, 120 Trainingseinheiten umfassenden Gruppentraining werden von einer fachlich lizenzierten Gruppenleitung Übungen zur Verbesserung der Koordination, Kraft und Beweglichkeit durchgeführt. Ziel in diesem Kurs ist es, neurologisch Erkrankten mehr Sicherheit und Selbstständigkeit für die Alltagsbewältigung zu geben und zu gewährleisten, dass das Gehirn Informationen sicher und schnell verarbeiten kann, um zuverlässige Handlungsbefehle an den Körper zu senden. In dieser gemischten Gruppe sind neurologische Erkrankungen wie Parkinson, Demenz, Schlaganfall, Zerebralparese, Multiple Sklerose u.a. vertreten.

KURSBESCHREIBUNGEN

AQUA

AQUA REHA

Aqua Reha ist eine von einem Arzt verordnete Maßnahme, die über 50 Trainingseinheiten läuft und im Wasser durchgeführt wird. In diesem Kurs sind die Schwerpunkte die Kräftigung der Muskulatur, die Verbesserung der Herz-Kreislauf Aktivität und die Erweiterung der Bewegungsamplitude. Durch den Wasserauftrieb und der dadurch bis zu 90%igen Aussetzung der Schwerkraft, kann dieses Training in der Regel auch von älteren Menschen, Vorerkrankten und Einsteigern gut umgesetzt werden.

AQUA RÜCKEN

Aqua Rücken ist ein Ganzkörpertraining im Wasser, bei dem Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination geschult und gestärkt werden. Hierbei steht vor allem die Kräftigung der Haltungsmuskulatur und Verbesserung der Herz-Kreislauf Aktivität im Vordergrund. Das Training ist durch den Auftrieb des Wassers zudem besonders gelenkschonend und auch für Einsteiger und bewegungseingeschränkte Menschen gut umsetzbar. In diesem Kurs wird sowohl mit als auch teils ohne Gerätschaften wie Poolnudeln, Schwimmbrettern oder Hanteln gearbeitet.

AQUA FIT

Aqua Fit ist ein Ganzkörpertraining im Wasser, bei dem Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination geschult und gestärkt werden. Da das Wasser einen hohen Widerstand hat, können Übungen unterschiedlich schwer gestaltet und individuell an den Einzelnen angepasst werden. Das Training ist durch den Auftrieb des Wassers zudem besonders gelenkschonend und die Übungen auch für Einsteiger und bewegungseingeschränkte Menschen gut umsetzbar. In diesem Kurs wird sowohl mit als auch teils ohne Gerätschaften wie Poolnudeln, Schwimmbretter oder Hanteln gearbeitet.

AQUA PILATES

Aqua Pilates ist ein Ganzkörpertraining im Wasser, bei dem vor allem die Kräftigung der Haltungs- und Tiefenmuskulatur und die Schulung der Körperwahrnehmung im Vordergrund steht. Die Übungen sind auf den gesamten Körper ausgerichtet und haben einen ganzheitlichen Ansatz. Durch das unterstützende Wasser können auch für bewegungseingeschränkte Menschen oder Einsteiger Bewegungen erleichtert und umgesetzt werden.

AQUA SURPRISE

In diesem Kurs steht die Überraschung im Vordergrund. Ob Kraft, Ausdauer oder Koordination, in diesem Kurs wirst du mit unterschiedlichen Materialien gefordert und kannst dich jederzeit auf eine abwechslungsreiche Stunde freuen!

KURSBESCHREIBUNGEN

YOGA

IYENGAR YOGA

Beim Iyengar Yoga liegt der Fokus klar auf dem Gesundheitsaspekt. Die Körperhaltungen (Asanas) sind abgeleitet aus dem Hatha Yoga und werden unter genauer Anleitung und häufig durch den Einsatz von Hilfsmitteln wie Gurt, Block oder Kissen kontrolliert eingenommen. Die korrekte Ausrichtung des Körpers ist von zentraler Bedeutung.

HATHA YOGA

rückt den Körper ins Zentrum der Yogapraxis. Es wird Wert auf eine achtsame, bewusste Ausführung der Haltungen gelegt, zusätzlich sorgen Atemübungen und Meditation für ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist. Dieser Yogastil eignet sich besonders gut für Einsteiger.

YIN YOGA

Yin repräsentiert die weibliche, ruhige und passive Energie und so zeichnet sich dieser Stil durch eine sehr ruhige und langsame Praxis aus, in der die Asanas meist sitzend oder liegend ausgeführt werden. Der Fokus liegt hierbei auf dem Loslassen: alle nicht benötigten Muskeln dürfen sich entspannen und der Körper sinkt über einen Zeitraum von mehreren Minuten in die jeweilige Haltung hinein.

AERIAL YOGA

Aerial Yoga verlagert die Asanas mithilfe eines von der Decke hängenden Tuches in die Luft. Neben dem Gefühl der Schwerelosigkeit und dem Spaß durch die oft spielerische, schaukelnde Praxis lernst du dabei auch das Loslassen und die Abgabe von Kontrolle. Bei dem eher akrobatischen Yogastil sind eine gewisse Grundkörperspannung und Kraft von Vorteil. Relativ schnell lassen sich dann auch anspruchsvollere Umkehrhaltungen, wie zum Beispiel der Handstand, gut im Tuch ausführen.

VINYASA YOGA

Vinyasa ist Meditation in Bewegung.

Der dynamische Yogastil verbindet die einzelnen Haltungen in fließenden Bewegungen miteinander, die synchron fließende Atmung verknüpft alle Elemente zu einem kraftvollen Flow. Dadurch kannst du im Hier und Jetzt ankommen, den Körper kräftigen und deinen Kopf freimachen.

KURSBESCHREIBUNGEN

RISHIKESH-YOGA

Die Rishikesh-Reihe ist eine Abfolge von 12 Yogastellungen aus dem Hatha- Yoga und benannt nach dem gleichnamigen Ort in Indien. In der Abfolge der Asanas wechseln sich Spannung und Entspannung ab, praktiziert wird sehr kraftvoll und konzentriert.

Jede der Grundstellungen kann durch zahlreiche Variationen an die jeweiligen Fähigkeiten und Bedürfnisse des Übenden angepasst werden.

MIND YOGA

Leicht nachvollziehbare Yogaübungen im Einklang mit der Atmung steigern das geistige und körperliche Wohlbefinden. Die Beweglichkeit wird verbessert, Beschwerden können gelindert werden und die Fähigkeit zur Entspannung wird gefördert.

Mind Yoga hilft dabei, abzuschalten und den Alltag hinter sich zu lassen.