

# Kursbeschreibungen

## **Pilates + Pilates Mix + Pilates/Rücken**

Pilates ist ein ganzheitliches Training, bei dem die Balance des Bewegungsapparates im Vordergrund steht. Kraft, Flexibilität, Haltung und Körperkontrolle werden unter Einbeziehung der Atmung deutlich verbessert. Auf sanfte Weise wird jede Übung kontrolliert und mit entsprechender Atmung ausgeführt.

## **Power Step**

Ein Kurs der dich in Form von Ausdauer- und Kräftigungstraining näher an deinen Traum von einem flachen Bauch, schönen Beinen und einem wohlgeformten Po bringt. Viele Übungen werden mit dem Step durchgeführt.

## **Crosstraining**

Dynamisches und schweißtreibendes Ganzkörperworkout mit Lang- und Kurzhanteln. Jeden Monat wird die Muskelgruppe gewechselt. Ein Training mit Spaßfaktor für Jung und Alt.

## **Wirbelsäulengymnastik**

Mit gezielten Übungen stärkt man Rücken- und Rumpfmuskulatur für einen beweglichen und kraftvollen Rücken.

## **Bauch-Beine-Po**

Mit Kleingeräten wie z.B. Hanteln, Seil, Step, Bällen uvm.werden überwiegend Elemente für Bauch, Beine & Po gemacht, jedoch fehlen Übungen für Rücken sowie Schulter und Arme in dieser BBP-Stunde nicht.

## **Cycling**

Indoor Cycling ist ein gruppendynamisches und maximal motivierendes Fahrradprogramm mit gesundheitlicher Orientierung. Es findet beim Fahren nicht nur ein Ausdauer- und Verbrennungstraining statt, sondern es wird gleichzeitig noch das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Muskulatur gestrafft.

## **Bauch intensiv**

In diesem Kurs ist der Name Programm! Der Bauch intensiv Kurs bestehend aus dynamischen und statischen Übungen, zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

## **KiBoLethics**

KiBoLethics setzt sich aus Kickboxen, Boxen und Kraftübungen (Freelethics) zusammen. Trainiert wird sowohl alleine als auch mit einem Partner – nicht gegeneinander, sondern miteinander. Der Kurs bietet Pratznarbeit, Techniktraining, Krafttraining, Dehnen und boxspezifisches Ausdauertraining. Dabei steht der Spaß an erster Stelle und man verbrennt nebenbei ordentlich Kalorien.

## **Fitness Mix**

Zu motivierender Musik wird abwechslungsreich Kraft und Ausdauer trainiert. Eine Mischung aus Figurtraining, Gerätezirkel, Aerobic und Entspannung mit und ohne Kleingeräte.

## **TRX Training**

TRX® Suspension Training® ist ein hoch effektives Ganzkörperworkout bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden.

## **Relaxing**

Mit verschiedenen Entspannungsmethoden lernt man abzuschalten und bekommt sein natürliches Gleichgewicht zurück. Atmung, progressive Muskelentspannung, autogenes Training.

## **Yoga**

Das Asana-Vinyasa-Yoga ist die Verbindung von Position (Asana), Bewegung (Vinyasa) und Atem (Prana) und ist für alle, die eine ganzheitliche bewegungsfreudige Yogaform üben möchte, geeignet.

## **Remove**

Über sanfte Bewegung, Dehnung und Mobilisation wird die Muskulatur gelockert und Verspannungen gelöst. Dysbalancen werden ausgeglichen.

## **Step**

Fitness im Rhythmus der Musik mit und um den Step mit unterschiedlich schweren Schrittkombinationen.

## **Skigymnastik**

Egal ob du einfach nur fit durch den Winter kommen möchtest, gerne Ski und Snowboard fährst oder auf Skitouren gehst, Ziel der Skigymnastik ist dich optimal auf mögliche Belastungen im Wintersport vorzubereiten. Im Fokus stehen vor allem Rumpf- und Beinmuskulatur.

## **Chi Yoga**

Chi Yoga ist ein fließender HathaYoga-Stil, der den traditionellen indischen Yoga-Stil in die heutige Zeit transferiert und an die Bedürfnisse der Menschen in der westlichen Gesellschaft angepasst ist. Der Begriff „Chi“ entstammt der traditionellen chinesischen Medizin und bedeutet Lebenskraft.

## **Trilo Chi**

Trilo Chi vereint fernöstliche Methoden, wie TaiChi, QiGong und Yoga mit westlichen Trainingsmethoden, wie Groupfitness, Wirbelsäulengymnastik, Stretching und Pilates.

## **Flow Tonic**

Bei Flow Tonic® wird auf 2 Pads geübt. Dieses einzigartige Trainingsprogramm besteht aus Übungen für den ganzen Körper. Die Bewegungen sind fließend und geschmeidig, da die Pads ein gleichmäßiges Gleiten erlauben.

## **Jumping**

Jumping® Fitness ist ein dynamisches Fitnesstraining zu motivierender Musik auf dem Trampolin. Durch wechselnd langsame und schnelle Sprungkombinationen bei denen der ganze Körper und vor allem die Tiefenmuskulatur angespannt werden müssen, hast du ein perfektes Kraftausdauer-Training.

## **KAT - Kraft-/Ausdauer-Training**

Ein Intervall-Training mit Konditions- und Kräftigungsübungen sowie guter Laune!