

Kursbeschreibungen



Body & Mind:

Faszienyoga/Kemetic Yoga/Kundalini Yoga/Power Yoga/Yin Yoga)	Kemetic Yoga vereint Atemtechniken, sanfte Bewegungen und Meditation, für ganzheitliche Balance und Stärke. Kemetic Yoga holt jeden da ab, wo er ist. Beim Power Yoga wird es etwas anstrengender. Das Yin Yoga ist ein ruhiger Yogastil, der vorwiegend sitzend und liegend praktiziert wird. Die Asanas werden hier lange gehalten, um unterschwellige muskuläre Anspannungen für eine tiefe Entspannung zu lösen. Ziehe gerne etwas Wärmendes an. Beim Faszienyoga liegt der Schwerpunkt auf dem Faszientraining in das eher kraftvolle Yoga Asanas integriert werden.
---	---

Cardio & Kräftigung:

BBP	Der Klassiker unter den Workouts für einen festen Bauch, Beine und Po.
Body Cross	Eine intensive Stunde, die deinen ganzen Körper beansprucht. Komm mit an deine Grenzen für Kraft und Ausdauer. XL: darf 's etwas länger sein?!
deepWORK®	Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie. Dabei vereint deepWORK® die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.
HIIT	Intensives Training, schnelle Ergebnisse: Kraft, Ausdauer und Fettverbrennung in kurzen Intervallen.
Intervall	Ausdauer und Kräftigung im Wechsel mit Einsatz von Kleingeräten wie Hanteln, Tubes und z.T. Steps. Keine komplizierten Schrittfolgen, für jeden geeignet. Fun und schwitzen!
Workout	Hier werden alle Muskelgruppen und die allgemeine Ausdauer angesprochen u.a. mit dem Einsatz von Kleingeräten.

Koordination:

Afro Beats	Es ist leicht und einfach, denn hier geht es nicht um perfekte Choreografien und eingeübte Schritte. Alle, die Lust auf Bewegung zu Musik und viel Spaß am Schwitzen mit guter Laune haben, sind hier richtig. Es ist perfekt für Einsteiger. Beim Afro-Workout werden getreu des Mottos „Harmonie ist die Vereinigung von Gegensätzen“ Afro Beats und Workout kombiniert. Bei rhythmischen Beats werden Ausdauer, Rumpfstabilität und Beine durch tänzerische Bewegungen trainiert. Dabei steht der Spaß im Vordergrund.
Dance	Hier werden einfache Grundschritte aus dem Aerobic und dem Tanzen Step by Step zu einer coolen Choreografie aufgebaut. Zu angesagter Musik trainierst du deine Ausdauer und Koordination. Beim Lyrical Dance wird Bewegung zur Musik mit Gefühl vereint. Eine Choreografie wird nach und nach auf ein spezielles Lied einstudiert und abschließend getanzt.
Step	Schrittkombinationen werden zu einer Choreographie mit dem Step verbunden (unterschiedliche Schwierigkeitsgrade). Step Basic & Workout: für Einsteiger in Kombination mit einer Workout Stunde. StepBasic+ & Workout: Diese Stunde eignet sich für Anfänger. Es wird eine leichte Choreografie mit Workout verbunden. Das + beim Step basic bedeutet, dass eine Drehung oder ein Seitenwechsel eingebaut wird. Step Fatburner: für den Fatburn-Effekt. Step Fortge. 1-2: eine Choreo-Stunde für Fortgeschrittene.
ZUMBA®	"Are you ready to party yourself into shape?" Dann bist du richtig bei Zumba®, der Fitness-Party zu lateinamerikanischen Rhythmen. Du brauchst für Zumba keinen Tanzpartner.
Dancit®	Dancit® macht die Kombination von Workout und Tanzen möglich. Jeder kann unabhängig von seiner Vorerfahrung einsteigen und in seinem eigenen Tempo beginnen. In lockerer, motivierender und energiegeladener Atmosphäre werden im Kurs die einzelnen Schritte erlernt. Es ist dabei nicht nur ein „verstecktes“ Workout, sondern auch ein „versteckter“ Solo- Tanzkurs. Mit dem Soloprogramm lernst du auch ohne einen Tanzpartner wichtige Elemente der Paartänze und kannst gleichzeitig dein tägliches Fitnessprogramm absolvieren.

Kräftigung:

Hot Iron®	Hot Iron® ist ein begeisterndes und effektives Ganzkörper-Training mit der Langhantel für eine deutlich erhöhte Alltags-Lebensqualität mit spürbaren und sichtbaren Ergebnissen. Ein klares, einfaches Kraftausdauertraining, bestehend aus den Grundübungen mit der Langhantel. Einsteiger werden durch ein smartes, kombiniertes Techniktraining herangeführt, während sich Fortgeschrittene durch entsprechende Gewichtswahl ausbelasten können
Langhantel	Ein effektives Body-Workout mit der Langhantel für alle Muskelgruppen.
LesMills BODYPUMP®	Les Mills BODYPUMP® ist ein Kursprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung Deines gesamten Körpers bei dem Langhanteln zum Einsatz kommen. Das Entscheidende bei BODYPUMP® ist der REP EFFECT®, bei dem Du Deine Bewegungen mit einer hohen Wiederholungszahl bei geringer Gewichtsbelastung durchführst. Dadurch bekommst Du Kraft und eine athletische Körpermuskulatur.

Rumpfkraftigung:

Antara®	Antara® führt zu einem flachen Bauch, einem starken Rücken, einer festen Mitte und zu einer attraktiven Körperhaltung. Antara® ist für alle, die Freude an einem intensiven, präzisen und einem ruhigen Workout haben und dabei etwas für die tiefen Muskelschichten, den Rücken und den Bauch tun wollen.
Core	Ein intensiver Kurs mit dem Fokus auf die Kräftigung der Rumpfmuskulatur, bei dem auch die Ausdauer und die Fettverbrennung nicht vergessen werden. Für einen stabilen Rumpf ist hier auch Schwitzen angesagt.
Pilates	Ein ganzheitliches gesundheitsorientiertes Training, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training schließt Kräftigungsübungen, Stretching und bewusste Atmung mit ein.
Rückenfit	Eine Stunde für die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Es wird an der Beweglichkeit und der Kraft der Muskulatur am gesamten Körper gearbeitet.

