



## Kursbeschreibungen

### **BBP (Bauch-Beine-Po)**

**Mo. 09.30 + 19.00 Uhr, Mi. 19.00 Uhr, Do.10.00 Uhr**

Abwechslungsreiche Gymnastik die den ganzen Körper anspricht, dabei aber Schwerpunkte auf Bauch- Bein- und Gesäßmuskulatur legt. Nach einem Aufwärmteil folgt ein straffendes Krafttraining, bei dem auch mit Kleingeräten gearbeitet wird.

Abgerundet wird der Kurs durch Dehnungsübungen und Entspannung am Ende der Stunde.

### **Body fit mit Flexi Fun**

**Di. 19.00 Uhr + Fr. 09.30 Uhr**

Ein Training für alle, die zum Rhythmus der Musik trainieren wollen, aber keine Lust auf anspruchsvolle Choreographien haben! Der in Schwingung gebrachte Trainingsstab stärkt die Tiefenmuskulatur und kräftigt den gesamten Körper. In diesem Training arbeiten vor allem die tiefen Muskeln des Rückens, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden, um gegen die Schwingung anzukämpfen. Dabei kommt es zu einer Stabilisierung des gesamten Rumpfes. Darüber hinaus steigern Sie Ausdauer und Kraft!

### **Easy Step**

**Mo. 10.30**

Geeignet für alle, die in die Step Aerobic reinschnuppern möchten ohne schwierige Choreographien, aber trotzdem schweißtreibend und mit motivierender Musik, die auch die ältere Generation anspricht.

### **Heilendes Qi Gong**

**Mo.18.00 Uhr**

Qi Gong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Qi steht für Energie. Gong bedeutet über und Zeit. Qi Gong besteht aus sanften Übungsfolgen, die der Gesunderhaltung, Kräftigung und Harmonisierung dienen. Meditative Atem- und Körperübungen im Stehen oder Sitzen regulieren den Energiefluss im Körper, aktivieren die Selbstheilungskräfte und stärken Vitalität und Wohlbefinden. Der Mensch ist als Wesen zwischen Himmel und Erde in der Lage, die vielfältigen Einflüsse des Lebens immer wieder zu harmonisieren, was nach der traditionellen chinesischen Sichtweise als Zeichen von Gesundheit gilt.

### **Pilates**

**Do.20.00 Uhr + Fr.11.00 Uhr**

Pilates ist ein Training zur Schulung und Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit, Haltung und Körperwahrnehmung. Es kennt keine Altersgrenzen und ist für jedermann geeignet.

### **Power Bauch**

**Do. 18 Uhr**

Wie der Name schon sagt, wird in diesem Kurs verschärft die Bauchmuskulatur trainiert. Zum Ausgleich werden aber auch die anderen Muskelgruppen, wie z.B. die Rückenmuskulatur angesprochen. Stretchingübungen zur Schulung der Beweglichkeit runden das Training ab.

### **Rückenfitness**

**Do.11.00**

Ist eine Gymnastik, die den ganzen Körper anspricht. Besonders betont wird die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Auch Beweglichkeitsschulung und Entspannung nehmen einen großen Raum ein. Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.



## **Seniorenkurs**

### **Di.10.00 Uhr**

Bewegung gehört in jeden Lebensabschnitt, um gesund und vital durchs Leben zu gehen. Besonders auch im fortgeschrittenen Lebensalter ist es wichtig die Muskulatur zu trainieren und die Beweglichkeit zu erhalten. Man sollte nicht vergessen, dass es schließlich nur die Muskulatur ist, die unseren Körper bewegt und aufrecht hält. Deswegen ist das Hauptanliegen des Seniorensport die Kräftigung des gesamten Körpers. Am Anfang der Stunde steht ein leichtes Aufwärmen, gefolgt von Gleichgewichts- und Koordinationsübungen zur Sturzprofilaxe. Zu den Kräftigungsübungen kommen natürlich auch Dehnübungen. Am Schluss jeder Stunde darf natürlich die Entspannungsphase nicht fehlen. Damit das Training nicht eintönig wird, kommen ab und zu verschiedene Geräte zum Einsatz, wie der Gymnastikball, Flexibar, Therabänder

## **Step**

### **Mi. 19.00 Uhr**

Dieser Kurs bietet ein optimales Herz-Kreislauf-Training und trainiert gleichzeitig Beine und Po. Einfache Step-Schrittfolgen und Choreografien die viel Spaß machen und für Einsteiger geeignet sind.

## **Tai Bo**

### **Mi. 20.00 Uhr**

"**Tai Bo**" kombiniert Bewegungselemente aus Aerobic, Kickboxen und Taekwondo miteinander. Die Bewegungsabläufe werden ohne Körperkontakt zur schneller, motivierenden Musik ausgeführt. Dieses Workout ist sehr effektiv. Es trainiert das Herz-Kreislauf-System sowie die Kraft- Ausdauer der Muskulatur und verbessert die Beweglichkeit. Tai Bo ist ein intensives, motivierendes Training mit einem hohen Kalorienverbrauch.

## **Power Yoga**

### **Di.20.00 Uhr**

Eine Kombination aus fernöstlicher Entspannung mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen und Förderung von Balance und Beweglichkeit. Die vereinfachte fitnessstudiogerechte Variante gibt Ihnen den nötigen Ausgleich zum allgemein hektischen Alltag. Fließende Bewegungen im Einklang mit Atmung wechseln sich mit Halte- und Koordinationsübungen ab. Yoga ist eine Trainingsform, die auf harmonische Art und Weise einen Ausgleich für Körper und Geist schafft. Das Training ist sowohl fordernd, entgiftend als auch beruhigend für den Geist. Für Jedermann geeignet, da Yoga Sie dort abholt, wo Sie sich gerade befinden.

## **Zumba**

### **Do. 19 Uhr**

Dass von dem Kolumbianer Alberto "Beto" Perez entwickelte Workout basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO". Für Zumba Fitness ist es das wichtigste, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die südamerikanischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba Fitness ist für jedermann geeignet!