

Kursbeschreibung zum aktuellen Kursplan



Basic Step & Tone

Der perfekte Kurs für alle Step Einsteiger. Step ist ein Kurs für Anfänger, in dem mit rhythmischen Bewegungen zu Musik auf dem Step, einer Erhöhung, die Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert wird. Außerdem ist es ein Training für Ausdauer und Fettverbrennung. Wenn du Lust auf die Basis Schritte des intensiven Cardiotrainings hast und du dich gerne bewegst, bist du hier genau richtig.

Bauch Pur

Ein flacher, straffer und definierter Bauch sind hier das Ziel. In nur 30 Minuten wird gezielt die gesamte Bauchmuskulatur trainiert. Am Schluss werden deine Bauchmuskeln richtig brennen und du wirst während den Kraftübungen an dein Limit kommen.

BBP - "Bauch-Beine-Po"

Ein effektives, forderndes und abwechslungsreiches Training. Die Problemzonen Bauch, Beine und Po werden durch spezielle Kraftübungen trainiert. Dadurch werden sie gekräftigt, gedehnt und gestrafft.

Core & Stretch

In diesem Training kräftigst Du durch gezielte Übungen deine Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Es mobilisiert deine Wirbelsäule und sorgt für eine starke Mitte und eine gute Haltung.

Crazy Step

Für alle die noch mehr Step wollen, werden hier die neuesten Kombis getanzt. Für Spaß wird gesorgt da ganz neue Stepschritte oder mal zu zweit auf einem Step getanzt wird, angefeuert von mitreißenden Mambo- oder Funky-Rhythmen.

Fit for Weekend

Ein intensives Ganzkörperworkout mit dynamischen Elementen unter Einsatz von z. B. Kurz- und Langhanteln, Bändern und Step. Bei diesem Kurs wird in erster Linie Bauch, Beine und Po trainiert - aber auch andere Körperzonen werden gekräftigt und definiert. Die Stunde wird abgerundet mit intensivem Stretching und Cool Down.

Fit im Park

Training an der frischen Luft - bei jedem Wetter. Bei Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten trainierst du Kraft und Ausdauer. Das Training in der kleinen Gruppe zu fetzigen Beats motiviert, die maximale Sauerstoffzufuhr stärkt das Immunsystem und die Regenerationsfähigkeit.

Fitness Boxen

Wer sich richtig auspowern möchte ist hier im Kurs genau richtig. Beim Fitnessboxen werden Elemente aus Kampfsportarten und Kickboxen verbunden. Das Ganze entsprechend zu Musik die für die nötige Power sorgt. Es ist ein Ganzkörperworkout, das für Ausdauer, Kraft und Koordination sorgt. Beim Fitnessboxen kann jeder mitmachen, das gemeinsame Training bringt viel Spaß mit.

Freaky Bodystyling

Gezieltes Muskelkräftigungstraining für den Oberkörper, Bauch, Beine, Po und Rücken mit und ohne Hilfe von Hanteln, Steps oder anderen Hilfsmitteln. Ein intensives Ganzkörpertraining zum auspowern. Einfache

Bewegungen zur Förderung der Fettverbrennung und zum Muskelaufbau. Es ist ein Konditions- und Krafttraining.

Funktional Training

Ein intensives Ganzkörperworkout, das die wichtigsten Bewegungsanforderungen des Menschen dreidimensional in allen Bewegungsrichtungen trainiert: somit werden Übungen für die Muskulatur der oberen Extremität und Übungen für die Muskulatur der unteren Extremität miteinander kombiniert. Dabei wird hauptsächlich mit dem Eigenkörpergewicht trainiert. Darüber hinaus wird das Muskelkraftausdauertraining mit einem moderaten Herz-Kreislauftraining kombiniert.

HIIT

Ein effektives Ganzkörper-Workout. Bei der Trainingsmethode HIIT wechselt sich immer ein hochintensiver Aktiv-Slot (30 Sek.) mit kurzen Pausen (10 Sek.) ab. Im aktiven Intervall wird der Körper an seine maximale Belastungsgrenze gebracht, dadurch ist das Training besonders intensiv und effektiv. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten. So kräftigst du deine Muskeln und verbesserst Ausdauer und Beweglichkeit!

Indoor-Cycling

Hier fährst du in der Gruppe auf speziellen Fahrrädern zum Takt der Musik. Das „Coach by Color“-System motiviert dich in den vorgegebenen Leistungsbereichen zu trainieren und die verschiedenen Sitz- und Griffpositionen bieten ausreichend Abwechslung. Ob Grundlagenausdauer, Fettstoffwechsel oder die maximale Ausdauer – hier wird alles beansprucht.

Indoor-Cycling - „Take-it-easy“

Hier fährst du in der Gruppe auf speziellen Fahrrädern zum Takt der Musik. Dabei wird insbesondere im Bereich der Grundlagenausdauer und des Fettstoffwechsels gefahren, mal gemütlich, mal etwas flotter. Ein Kurs der wirklich für jeden geeignet ist.

Intervall

Ein abwechslungsreicher und effektiver Kurs, bei dem Konditions-, Herz- und Kräftigungsübungen verbunden werden. Neben dem Kraftzuwachs wird die Gesamtkoordination von Bewegungsabläufen verbessert, das Herz-Kreislauf-System trainiert und kleinste, aber wichtige Hilfsmuskeln gekräftigt, die dem Körper wertvolle Stabilität geben. Die Übungen sind in ganz einfacher Form möglich, können aber mit Hilfe von Variationen weitaus anspruchsvoller werden. Die vorgegebene Zeit sorgt für weitere Anstrengung und bringt dich an deine Grenzen.

Natural Flow

Ein sanftes, funktionelles Faszien-Mobilitytraining mit eigenem Körpergewicht und Rollen. Dadurch steigert Du deine Flexibilität und die Core Stabilität. Es ist ein ruhiges, dynamisches - aber dennoch intensives – Training, das dich von Stress befreit und dabei Rücken und Wirbelsäule trainiert.

Pilates

Ein spezielles Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit. Ziel ist ein gestraffter Körper und ein entspanntes Körpergefühl; hilft besonders bei Rückenproblemen und Haltungsschwächen. Der Schwerpunkt liegt bei den Zentren Bauch und Rücken. Zudem werden Koordination und Konzentration bei den einzelnen Übungen mittrainiert. Die Pilatesmethode ist kein isoliertes Muskeltraining, sondern es werden viel mehr ganze Muskelketten trainiert und dein Stoffwechsel dabei aktiviert. Du trainierst in bequemer Kleidung und ohne Schuhe.

Pilates trifft Faszien

Bei diesem Ganzkörpertraining wird das Pilatestraining mit dem Training der Faszien kombiniert, so verbesserst du die Stabilität des Körpers. Durch verschiedene Kombinationen des Pilatestrainings und

Übungen speziell für die Faszien erreichst du eine Verbesserung der Flexibilität und der Beweglichkeit. Du trainierst in bequemer Kleidung und ohne Schuhe.

Step

Mit Step Grundsritten den Step, eine höhenverstellbare Plattform, rauf und runter zu fetziger Musik. Ein super Ausdauer- und Fettverbrennungstraining das Spaß macht. Wer Spaß am Tanzen hat und neben der Fitness auch noch die Fettverbrennung aktivieren und fördern, sowie Beine und Po straffen und stärken möchte, ist hier genau richtig.

Tabata

Ein hochintensives Intervalltraining, das sich dazu eignet Körperfett zu reduzieren und die allgemeine Ausdauer zu verbessern. Die Belastungsdauer beträgt 20 Sekunden, gefolgt von 10 Sekunden Pause. Das schnelle Wechselspiel zwischen Belastung und Erholung beschleunigt die Fettverbrennung deutlich. Während der Intervalle werden möglichst große Muskelgruppen beansprucht.

Taekwondo

Im Taekwondo wird nicht nur die körperliche Fitness trainiert, sondern vielmehr der gesamte Körper und Geist beansprucht. Es werden Koordination, Konzentration, Willenskraft, Schnelligkeit, Flexibilität und Ausdauer trainiert. Taekwondo hilft außerdem beim Stressabbau und fördert Disziplin, Respekt und Selbstvertrauen. Traditionelles Taekwondo lehrt dich Selbstkontrolle und Selbstverteidigung.

WSG - "Wirbelsäulengymnastik"

Ein Kurs zur Verbesserung deiner Körperhaltung, Aufbau deiner Rückenmuskulatur, Stärkung der Wirbelsäule und zur Vermeidung von Rückenproblemen. Es wird gezielt die Wirbelsäule und der Rücken trainiert. Am Schluss wird gedehnt und entspannt.

Yoga

Ob geistige oder körperliche Beweglichkeit sowie Entspannung. Mit Yoga trainierst du deine Beweglichkeit und Ausdauer. Durch bestimmte Bewegungsabläufe gewinnst du Kraft und Energie.

Zumba

Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Jedes Lied erhält passend zu seiner Charakteristik und zum Tanzstil eine eigene Choreografie. Die Lieder stammen aus sehr unterschiedlichen Musikstilen und die einzelnen Lieder sind meist durch kurze Pausen voneinander getrennt. Ein Kurs für Ausdauer, Schweißverlust und viel Spaß.