

Group Fitness Kursbeschreibungen

Teil 1

Aqua Gymnastik	Ein effektives, gelenkschonendes Training mit verschiedenen Hilfsmitteln im Wasser.
Athletik Zirkel	Mit dem Athletik Zirkel, an verschiedenen Stationen und mit abwechslungsreichen freien Übungen kannst du deine Kraft und Ausdauer trainieren.
BalLOOning	Das tiefenwirksame Training mit dem kleinen, instabilen Ball. Eine schonende Form des Kraft- und Muskeltrainings, Balance, Koordination und Entspannung.
Best Ager Fitness	Fit in die 2. Lebenshälfte ! Hier erwartet dich ein ganzheitliches Training speziell für Menschen, die auch im reiferen Alter aktiv bleiben und ihre Gesundheit nachhaltig fördern möchten. Eine Mischung aus Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und Koordination fördern wir Ausdauer, Gleichgewicht und Stabilität. Rücken, Gelenke und Beckenboden stehen dabei ebenso im Fokus, wie das gute Körpergefühl.
BODYART	Aktives und passives Körpertraining. Der Fokus liegt auf fließende Bewegungen, Dehnungen und Spannungsmomenten, die zu einem körperlichen Wohlbefinden im Alltag führen.
Bodystyling	Ein abwechslungsreiches, intensives Ganzkörpertraining ohne oder mit verschiedenen Handgeräten.
Brasil Shape	Mit den Granulat gefüllten, ovalen „Brasil“ Noppenhanteln (200 g) wird in kleinen Bewegungsamplituden geschüttelt und die Tiefenmuskulatur gekräftigt.
Deep Impact	Eine Stunde zum auspowern mit abwechselnden Cardio-, Kraft-, Balance- und Koordinationsübungen mit dem eigenen Körpergewicht mit Einsatz des Steppers.
DEEPWORK	Das ultimative Functional Training – athletisch, einfach, anstrengend. Beim Powerprogramm wechseln An- und Entspannung ab.
Fighting Fit	Das Herz-Kreislauftraining verbindet Arm- und Beintechniken aus dem Kampfsport mit Aerobic-Schritten. Kraft, Ausdauer, Kondition und Koordination werden trainiert.
Fit & Vital	Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Muskelkraft für alle, die auch im „Alter“ fit bleiben wollen.
Flexi Work	Das Training beruht auf die Schwingungen des Flexi-Bars. Für die Tiefenmuskulatur und das Bindegewebe.
Indoor Cycling	(Indoor sowie auf unserer Outdoor Terrasse !) Abwechslungsreiche Berg und Talfahrten. Stelle Deine Ausdauer auf die Probe !
Iron Power	Ein effektives und athletisches Ganzkörpertraining mit der Langhantelstange das alle Hauptmuskelgruppen definiert. Für einen fitten und trainierten Körper.
Kinder Yoga	Für Kinder von 4-10 Jahren. Altersgerecht angeleitet um Bewegung, Atmung & Entspannung zu üben. So erleben die kleinen Yogis Freude und können mittels Phantasiegeschichten Ihren Körper und Ihre Sinne bewusst erleben.
M.A.X. Intervall	(Muscle Activity Excellence) M.A.X. ist ein intensives „vorchoreografiertes“ Gesamtkonzept. Hier wird in 45 Sekunden Intervallen mit einfachen Übungen Ausdauer, Kraft & Koordination unter Einsatz des Steppers trainiert. Belastung und Erholungsphasen wechseln sich ab.
Mobility Flow	Nach einer kurzen Mobilisation folgen kleine kraftvolle Flows, in denen mobile Gelenke mobilisiert und stabile Gelenke stabilisiert werden. Eine Mischung aus Yoga und Functional Movements.



Group Fitness Kursbeschreibungen

Teil 2

Pilates	Ein Ganzkörpertraining welches Kraftübungen, Koordination, Stretching und Atemtechnik miteinander verbindet. Deine Beweglichkeit und Körperhaltung wird verbessert.
TRX	Ein hoch effektives Ganzkörpertraining mit dem Schlingensystem, bei dem das eigene Körpergewicht als Widerstand eingesetzt wird.
TRX Cross fit	Eine intensive Stunde für Kraft, Ausdauer, Koordination und Balance. Abwechselnd finden Trainingseinheiten am TRX, dem Step oder mit dem eigenem Körpergewicht statt. Das Übungslevel kann individuell ans Leistungsniveau angepasst werden.
Wirbelsäulengymnastik	Der Fokus ist die Rücken-, Bauch und Gesäßmuskulatur zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Kräftigende, mobilisierende und entspannende Übungen für den Rücken.
XCO Shape	Der XCO Tainer ist eine mit Granulat gefüllte Aluminiumröhre. Ein permanentes Rücken-, Arm- und Schultertraining verbunden mit einfachen Low Impact Schritten aus dem Aerobicbereich.
Yoga	Angelehnt an den Stil des Ashtanga Yoga. Die Atmung hat eine zentrale Rolle bei der Asanaausführung. Jeder kann mitmachen ! Verschiedene Angebote für mehr Ausgeglichenheit und Entspannung der Seele. Körper und Geist im Gleichgewicht.
Power Yoga	Der Fokus liegt auf Körperkraft, Beweglichkeit, Balance & Konzentration. Das kraftvolle Yoga vereint Übungen & Positionen fließend miteinander.
Retreat Yoga	Eine meditative, ruhige Yoga Stunde mit langsamen & lange haltenden Übungen. Die Tiefenmuskulatur wird gestärkt und beugt Haltungsschäden vor. Wirbelsäule, Hüfte & Schulter stehen im Zentrum der Praxis.
Mental Yin Yoga	Eine Kombi von Meditation & Mentaltechnik ohne muskuläre Anspannung in lang gehaltenen Asanas. Empfehlung: Bitte warme Kleidung & evtl. eine Decke mitbringen !
Inside Flow Yoga	Das ist Vinyasa on Beat und verbindet Yogabewegungen mit Musik und Atmung zu einer fließend-dynamischen Choreografie. Die Übergänge stehen im Fokus: Du bewegst dich und atmest im Takt der Musik von Asana zu Asana – kraftvoll, geschmeidig und ganz im Moment. Dieses kreative Yoga-Format fördert Stärke und Körpergefühl, schult deine Konzentration und Balance und bringt dich in einen energetisierenden Flow-Zustand. Die Beats der Popsongs machen gute Laune und lassen die Bewegungen fast wie von alleine geschehen. Wenn du Vorkenntnisse im Yoga hast, etwas Kraft mitbringst und Spaß daran hast, dich zum Beat der Musik zu bewegen, dann ist Inside Flow genau das Richtige für dich.
Zumba	Mitreisende Rhythmen kombiniert mit südamerikanischen Moves – Dance & Fun

