

Kursbeschreibung

<u>Ausdauer</u>	<u>Kräftigung</u>	<u>Körper, Geist und Seele</u>
<p>Easy Cycling Easy Cycling ist ein Herz-Kreislauftraining auf einem Indoor Cycling Bike mit verschiedenen Fahrtechniken zur Verbesserung der Grundlagenausdauer. Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet.</p> <p>Indoor Cycling Dieser Kurs ist die leicht gesteigerte Variante der Easy Cycling Stunde mit längerem zeitlichem Umfang. Die powergeladene Musik gibt immer wieder Energie, den Champion in sich selbst zu finden.</p> <p>Trampolin Intervall Trampolin Intervall ist eine effektive Trainingseinheit mit abwechselnden hohen Belastungs- und Erholungsphasen. Die Auswahl der Übungen richtet sich an die großen Muskelgruppen, etwa Beine, Po, Bauch, Rücken und Schulterbereich.</p> <p>Aerobic Ein dynamisches und äußerst vielseitiges Fitnesstraining. Es handelt sich dabei um eine Mischung aus Gymnastik und Tanz, bei der rhythmische Bewegungen zu motivierender Musik absolviert werden.</p>	<p>Bauch muss weg (BMW) In diesem Kurs wird speziell die Bauchmuskulatur intensiv und effektiv trainiert. Zusätzliche Rückenübungen werden integriert und sorgen für eine ausgleichende Rumpfstabilität.</p> <p>Starker Rücken Starker Rücken ist ein intensives Rückenkräftigungsprogramm, meist mit Hilfsmitteln. Die Übungen werden statisch oder dynamisch durchgeführt. Vorbeikommen und ein kleines Stückchen aufrechter nach Hause gehen.</p> <p>Bauch Beine Po Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beinen und Po zur Kräftigung, Straffung und Dehnung der Problemzonen.</p> <p>Burning HIIT High Intensity Interval Training (HIIT) ist eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen besteht. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau.</p> <p>LIIT Low-Intensity-Intervalltraining macht fit und stärkt das Herz-Kreislauf-System - ohne zu anstrengend zu sein. Ein Training mit geringer Intensität, bei dem es gilt, locker an die Belastungsphasen heranzugehen und diese nur leicht zu steigern.</p>	<p>Pilates Das Ganzkörpertraining nach Joseph H. Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Die Tiefenmuskulatur wird gestärkt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.</p> <p>Stretch & Relax Durch verschiedene Dehnungstechniken aller Muskelgruppen wird die Gesamtbeweglichkeit verbessert, das Verletzungsrisiko reduziert, Schmerzen gelindert und Stress abgebaut. Das Training passt sich individuellen Bedürfnissen an und kann je nach Fitness und Beweglichkeit intensiviert werden.</p> <p>Yoga In einer Mischung aus Power und Vinyasa Flow Yoga üben Sie fließende, dynamische Bewegungsfolgen unterstützt durch Hintergrundmusik und Techniken zur Dehnung von Bindegewebe und Faszien.</p>