

Aerobic Kursbeschreibungen

Body & Mind:

Yoga	Beim Yoga geht es um das bewusste Kennenlernen des eigenen Körpers und ganzheitlich zu trainieren. Es profitieren die Muskeln, das Nervensystem, die Organe und der Verdauungsapparat. Yoga holt jeden da ab, wo er ist. Es geht um die persönlich empfundene Harmonie von Körper, Geist und Seele. Es gibt verschiedene Formatvarianten: Für den Einstieg in den Tag „ Wake-Up-Yoga “ oder etwas anstrengender „ Power Yoga “. Das Yin Yoga ist ein tendenziell ruhigerer Yogastil, der vorwiegend sitzend und liegend praktiziert wird. Die Asanas werden hier lange gehalten, dabei entspannt um unterschwellige muskuläre Anspannungen zu lösen, für eine tiefe Entspannung. Bring gerne wärmere Klamotten mit.
-------------	--

Cardio & Kräftigung:

BBP	Der Klassiker unter den Workouts für einen festen Bauch, Beine, Po.
Body Cross	Eine intensive Stunde, die deinen ganzen Körper beansprucht. Komm mit an deine Grenzen für Kraft und Ausdauer. XL : darfs etwas länger sein?!
deepWORK®	Ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie. Dabei vereint deepWORK® die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.
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; evtl. 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, viel Spaß am Schwitzen mit guter Laune haben, sind hier richtig. Es ist perfekt für Einsteiger.
Dance	Hier werden einfache Grundschritte aus dem Aerobic und dem Tanzen Step by Step zu einer coolen Choreografie aufgebaut. Zu angesagter Musik trainierst 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). Basic : für Einsteiger (mit Einsatz von Kleingeräten). Step Basic & Workout : die Kombination mit einer Workout Stunde. 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.

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.
Langhantel	Body-Workout mit der Langhantel für alle Muskelgruppen. Langhantel Cross : mit kleinen Ausdauereinheiten wird an die Grenzen gegangen und die Fettverbrennung zusätzlich angekurbelt. Body Cross trifft auf Langhantel.

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.
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 ein und kann auch mental ausgleichend wirken.
Rückenfit	Eine etwas ruhigere Stunde für die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Es wird an der Beweglichkeit und der Kraft der Muskulatur am gesamten Körper gearbeitet.