

## Ausdauer

Spinning: Ausdauer Training auf stationären Fahrrädern. Unabhängig vom Fitnesslevel trainieren alle in der Selben Gruppe, motiviert von mitreißender Musik. Absolut gelenkschonendes Training. Ein effektives Ausdauertraining mit verschiedenen, abwechslungsreichen Methoden.



**Bergland:** Ausdauerkraft- und Kraftausdauertraining zwischen 75-85 %.

**own zone:** hier wird durch die Polar-Uhr in deiner ermittelten idealen Herzfrequenz trainiert.

**Intervall:** Wechselspiel der Herzfrequenz zwischen 65-92 % und variierende Fahrtechnikpositionen.

**Grundlage:** aerobe Ausdauer, Fettstoffwechseltraining 65-75% der max. Herzfrequenz.  
Auch für **Beginner** geeignet.

Step: Ausdauerstunde teilweise auf einer höhenverstellbaren Stufe verbunden mit Tanzelementen trainiert deine Ausdauer mit einem sehr hohen Spaßfaktor.  
Ein Kurs bei dem die Kalorien purzeln.

**Step Intervall:** 6 Minuten Step im Wechsel mit 6 Minuten Muskeltraining Kraftausdauer.

Summba Dance: ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz- Workout der sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt – ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System!

**neu**

## Kräftigung

BauchBeinePo: Dieses Training stärkt und strafft die speziellen Stellen wie Bauch, Beine und Po. Kräftigungsübungen werden durch diverse Trainingshilfsmitteln intensiviert. Sich fit für die Strandfigur machen.

Pump it: ist der Geheimtipp für alle, die Straffung und Kräftigung als Ziel haben. Im Pump it wird ein festes Übungsprogramm für ein paar Wochen trainiert. Damit die Muskelanpassung aufrecht erhalten wird werden durch Programmwechsel neue Reize gesetzt. Für alle, die nicht alleine trainieren wollen.

BodyForm: Kräftigungsübungen, die deinen ganzen Körper formen und dich schwitzen lassen. Unterschiedlichste Übungen, die nicht jedermann kennt. Sehr abwechslungsreich.

Wirbelsäule: Durch Kräftigung, Dehnung und Mobilisationsübungen der gesamten Rumpf- und Rückenmuskulatur können die altersbedingten Abbauprozesse sowie Rückenbeschwerden verbessert oder vorgebeugt werden. Ideal um einen Ausgleich zu schaffen.

Pilates: Nach dem Erfinder J. Pilates, der mit diesem Programm nach einem Unfall seinen Körper wieder in Topform gebracht hat. Ganzkörper- und Beckenbodentraining mit und ohne Kleingeräten. Wechsel zwischen An- & Entspannung kombiniert mit optimaler Atembegleitung und Beweglichkeitsübungen.

Aqua: Ein Training für jedes Alter. Ganz gleich ob untrainiert oder sportlich. Dieses umfassende Training im Wasser fördert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit bei fast vollständiger Gelenkschonung.

Rückenzirkel: Dieses Zirkeltraining ist auf die Stärkung der gesamten Rumpf- und Rückenmuskulatur ausgelegt. Mit Spaß wird der gesamte Bewegungsapparat mit Schwerpunkt Rücken trainiert.

Power Yoga: Dieses Programm ist für alle Altersgruppen, Männer und Frauen geeignet. Es verbindet Elemente aus dem Yoga, ThaiChi, QiGong, Feldenkreis und Pilates.

## Entspannung

Stretch & Relax: Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen gehören zu den klassischen Körperübungen. Das Training beeinflusst den Muskeltonus und die Dehnbarkeit aller Verbindungen der Muskeln, Knochen und Gelenken durch eine vermehrte Durchblutung. Im Entspannungsteil kommen verschiedene Techniken wie Atemlenkung, progressive Muskelrelaxation, Traumreise und Tiefenentspannung zum Einsatz.

Yoga: Bitte lange Kleidung anziehen. Dieser Kurs beinhaltet Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung.

Entspannung: „Wenn mal wieder alles zu viel wird!“ Autogenes Training zur Selbstentspannung erlernen, Atemlenkung um den Stress und den Ängsten entgegenzuwirken und Imaginationsreisen um positive Gefühle in den Alltag zu integrieren. 8 Wochenkurs

**neu**

## Outdoor

Nordic-Walking: Trainiert gelenkschonend 80% der gesamten Muskulatur und ist somit ein optimaler Körperfettverbrenner! Die Bewegungsausführung (mit speziellen Stöcken) gleicht dem klassischen Skilanglauf. Durch NW werden Verspannungen im Nacken- und Schultergürtelbereich gelöst.



= Präventionskurs => Diese Kurse werden von den Krankenkassen bis zu 100% (in der Regel 2 Kurse im Jahr aus verschiedenen Handlungsfeldern) rückerstattet. Diese Möglichkeit haben Mitglieder sowie auch Nichtmitglieder. Also nichts verschenken und sich gleich an der Rezeption für den nächsten Kurs anmelden!