

# Kursbeschreibungen

ab 01.04.2018

## Langhanteltraining / Hot Iron™:

ein Einstieg in das Langhantel Training inkl. Technik Einweisung. Mit nicht mehr als 50 Wiederholungen wird jeder Muskel tatsächlich im Bereich Kraftausdauer trainiert.

**Aerobic / Workout:** funktionelles Training, athletisch, einfach, anstrengend, für jedermann geeignet. Ein Kraft-/ Ausdauer-Workout mit wechselnden Übungen mit / ohne Hilfsmittel.

**Step I u. II:** Step für Anfänger u. Fortgeschrittene, gemäßigt Tempo in Fettverbrennungszone, leichte bis mittel schwere Choreo.

**Aerobic & Step I:** Herzkreislauftraining für ALLE mit Grundschritten v. Aerobic u. Step, leichte Choreo, Koordination, Beweglichkeit.

**BodyFit:** Dynamisches Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Bauch, Beine, Po – mit / ohne Hilfsmittel.

**Bauch Pur:** Dreißig Intensivminuten für die geraden und schrägen Bauchmuskeln in allen Variationen.

**BBP-GOLD:** Mix aus leichten, gelenkschonenden Aerobic-Basic-Schritten, BBP-Übungen und Elementen aus der Wirbelsäulengymnastik zur Fettverbrennung, Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Körperwahrnehmung.

**Rückenfit:** Rücken-Aktiv-Programme zur Stärkung der Wirbelsäule und zur Haltungsverbesserung. Mit gezielten gymnastischen Übungen werden muskuläre Dysbalancen beseitigt. Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungen führen so zur Entlastung der Wirbelsäule.

**Yoga: „Kraftquelle“ für den Tag!**  
Mit einfachen Körper- und Atemübungen sowie abschließender Meditation mit Yoga, Erreichung einer Entspannung für Körper u. Seele.

**Entspannung:** AT= Autogenes Training (durch eigene suggestive Kräfte zur körperlichen u. seelischen Entspannung gelangen). PMR = Progressive Muskelrelaxation (selbst gesteuerte Lockerung der Willkürmuskulatur), Bodyscan = Achtsamkeitsübungen (zur behutsamen Körperwahrnehmung)

**Pilates:** Sanftes Ganzkörpertraining nach J. Pilates, Kräftigung u. Dehnung der Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Körperkontrolle inkl. Faszientraining.

**Klassisches Pilates:** (s.o.) mit 6 Prinzipien: Zentrierung der Kräfte + Konzentration + Atmung + Kontrolle + Präzision + Bewegungsfluss

**BAT-Best Age-Training:** Gruppentraining für Best Ager (60+) an Geräten; zusätzlich Koordination, Gleichgewicht, Reaktions- training u. weitere Infos vom „Chef“.

**Indoor- Cycling:** Das ultimative Gruppen- Erlebnis auf speziellen Fahrrädern auf antörende Musik. Egal ob jung, ob alt, trainiert oder untrainiert; jeder Teilnehmer bestimmt seinen Widerstand selbst!  
*Aber VORSICHT: Indoor -Cycling macht garantiert süchtig!!!*

**Myline-Spin:** s.o., jedoch zum reinen Fettverbrennen, d. h.: Fahren in der optimalen Herz-Trainingszone mit Pulsuhr!  
myline-Teilnehmer haben Vorrecht!

**ZUMBA Party:** Zumba ist wie Piña Colada auf dem Parkett. Mit Spaß und Partystimmung, einfach mal Dampf ablassen und dem Körper was Gutes tun (keine komplizierten Choreos)!

**ZUMBA 4 Teens:** Spezial-ZUMBA-Kurs für Girlies von 12 - 18 Jahren. (10er Karte)

**Neu: Scotti-Circle:**  
Erlebe das neue Funktionstraining in der Gruppe am Funktionstower. 30 Minuten voller