

## Kurserläuterungen

<b>Athletik Training für Jedermann</b>	Dieser Kurs vereint alle motorischen Grundeigenschaften - Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer sowie Schnelligkeit. Myofasziale Mobilisationsübungen, freifunktionelle Kräftigungsübungen sowie Gleichgewichtsanforderungen werden abwechslungsreich und intensiv durchlaufen. Voraussetzung: Etwas Trainingserfahrung.	<b>Indoor Cycling</b>	Rad fahren unter Anleitung zu motivierender Musik <u>Kraftausdauer:</u> Hierbei werden hauptsächlich Bergtechniken mit niedrigen Trittfrequenzen gefahren. <u>Intervall:</u> Ständiger Wechsel zwischen hohen und niedrigen Belastungsintensitäten (zw. 65%-90% der maximalen Herzfrequenz).	<b>Rücken Fit/ Wirbelsäulengymnastik</b>	Kräftigen und Stabilisieren, Mobilisieren und Dehnen sowie gezielte Übungen mit und ohne Kleingeräte helfen Rückenproblemen vorzubeugen, bzw. bestehende zu beheben. Verschiedene Hilfsmittel zum Muskelaufbau wie z.B. die Slings sorgen für gezieltes Training.
<b>Fit Mix</b>	Ein rundum abwechslungsreiches Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper. Mit Einsatz von Kleingeräten wie Tubes, Kleinhanteln, Flexibar...	<b>Osteoporose</b>	Gezielte Ganzkörperkräftigung unterstützt durch Koordinationsübungen um Osteoporose vorzubeugen. Der Knochenaufbau wird verbessert; der Knochenabbau verringert.	<b>Step-Aerobic</b>	Während dem Aufbau einer Aerobic-Choreographie bleibt der ganze Körper ständig in Bewegung. Das Step ist eine erhöhte Plattform, auf welche während der Choreographie auf- und abgestiegen wird. Dabei werden die aerobe Grundlagenausdauer und die Ganzkörperkoordination trainiert und verbessert.
<b>Beckenbodengymnastik</b>	Mit verschiedenen Kräftigungs- und Entspannungsübungen und theoretischer Wissensvermittlung lernt Mann und Frau, den Beckenboden in den Alltag zu integrieren und ihn vor Belastungen zu schützen.	<b>Pilates</b>	Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die ihrem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit, mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie ihre Körperhaltung, Koordination, Präzision, Atmung, Kraft und Ausdauer.	<b>Sling</b>	Das Sling-Training ist ein propriozeptives Training, welches mit der Kräftigung der Tiefenmuskulatur einhergeht. Durch Schwingungen und Bewegungsreize verbessert man die Tiefensensibilität, die reflektorische Muskelaktivität sowie die Stabilität von Wirbelsäule und Gelenken.
<b>Taiji-Qi-Gong</b>	Die Verbindung von Qi-Gong mit den sanften und fließenden Bewegungen des Tai-Qi. Das Ziel ist es den Fluss des Qi's zu verbessern und Harmonie für Körper und Geist zu erreichen.	<b>Qi Gong</b>	Qi-Gong-Übungen zählen zu den ältesten Heil- und Kräftigungsmethoden Chinas. Durch konzentrierte Bewegungen im Stehen, Sitzen und Liegen wird das Qi angeregt und harmonisiert.	<b>Tai-Qi</b>	Eine alte chinesische Bewegungskunst, die zur Gesunderhaltung, Meditation und Selbstverteidigung dient.
<b>Fit Mix für Mütter</b>	Mit gezielten Übungen wird Rücken, Bauch und Beinmuskulatur gekräftigt und gestrafft (Problemzonen) Der Kurs ist auch zur Rückbildung geeignet. Kinder sind herzlich willkommen!	<b>Trilo-Chi</b>	Ein Bewegungskonzept gemischt aus Qi Gong, Taiji und Yoga sowie Kräftigungsübungen aus der Wirbelsäulengymnastik, dem Pilates und dem Beckenbodentraining. Mit zusätzlichen Spannungselementen und Balanceübungen werden Fernöstliche Disziplinen mit westlichen Trainingsmethoden verbunden.	<b>Nordic- Walking</b>	Aerobes Ausdauertraining fördert die Kondition und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Durch zügiges Gehen wird mit gezieltem Stockeinsatz zusätzlich Schultergürtel und Rückenmuskulatur trainiert. Immunsystem und Fettverbrennung profitieren ebenfalls von dieser Ganzkörperbelastung.
<b>Hatha-Yoga</b>	Die westliche Form des Yogas. Körperübungen ohne Leistungsdruck, Atem- und Konzentrationsübungen sowie Entspannungsphasen wechseln sich ab. Hatha Yoga stärkt Muskeln, Bänder und Sehnen, verbessert die Haltung und macht die Wirbelsäule beweglich.	<b>Staby</b>	Ein Training der lokalen, tieferliegenden Rückenmuskulatur mit dem <b>Staby</b> (Flexibar) zur Verbesserung des Nerven-Muskelzusammenspiels. Die Tiefenmuskulatur wird dabei koordinativ gefordert und gekräftigt.	<b>Bauch Intensiv</b>	Mit gezielten und funktionellen Bodenübungen wird eine intensive Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, insbesondere der geraden und schrägen Bauchmuskulatur trainiert. Die Übungen werden mit und ohne Kleingeräte durchgeführt. Voraussetzung: keine akuten Rückenschmerzen und etwas Trainingserfahrung
<b>Pilates Flow</b>	Diese Stunde ist nur für Dich! Genieße das Zusammenspiel von Spannung und Entspannung, sowie einem intensiven Körpergefühl. Voraussetzung: Kenntnisse der Pilates Grundübungen sowie etwas Trainingserfahrung.	<b>Choreo Dance</b>	Dieser Kurs vereint Modern Dance mit Elementen verschiedener Tanzstile. Es werden alle 4 bis 5 Wochen neue Choreographien kreiert. Egal ob Jung oder Alt-dieser Kurs ist für jeden, der ein gutes Rhythmusgefühl und Spaß an Bewegung und Musik hat.		
<b>Aqua Power</b>	Aqua Power ist ein intensives Ganzkörpertraining sowie ein Ausdauertraining durch Joggen im Wasser mit speziellem Gürtel. Die Kräftigungsübungen werden sowohl mit einer Aquanudel als auch mit einem Schwimmbrett durchgeführt.				