

# UNSERE KURSE IM ÜBERBLICK

## PILATES

Zentraler Punkt ist das Erlernen klassischer Übungen nach der Joseph Pilates-Methode. Die einzigartige Kombination aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen sorgt für einen schmalen, aber kräftigen Körper und eine gute Haltung.

## IYENGAR YOGA

Im Zentrum von Iyengar Yoga stehen die Stehhaltungen, die Yogahaltung (Asanas), Vorwärtsstreckungen, Drehungen, Rückwärtsstreckungen, sowie regenerative Haltungen und Umkehrstellungen. Diese werden in unterschiedlichen und anhand von verschiedenen Schwerpunkten geübt. Hinzu kommen Atemtechniken, die auf einer feinstofflicheren Ebene wirken. Iyengar Yoga kräftigt den Körper, bildet Standfestigkeit und eine klare Körperausrichtung im Zusammenspiel mit Flexibilität, Balance und Entspannung.

## HIT (HIGH INTENSITY TRAINING)

Ein hochintensives Trainingskonzept, bei dem alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers trainiert werden. Geeignet für alle Menschen ohne gesundheitliche Einschränkungen.



## TIME OUT

Nehmen Sie sich eine Auszeit! Ob mental oder körperlich – ob positiv oder negativ: Stress spielt bei fast jedem Menschen eine Rolle. In diesem Kurs erleben Sie verschiedene Möglichkeiten, Entspannung zu fördern und wieder Energie zu tanken.

## STARKER RÜCKEN

Die Wirbelsäule spielt in unserem Bewegungsapparat eine zentrale Rolle. Sie ist sowohl ein Bewegungsorgan als auch eine sehr feste und stabile Struktur. Um eine gute Funktion zu erreichen, müssen Arm- und Beingelenke optimal an den Rumpf angebunden und in koordinierter Synergie koordinativ bewegt werden. Gezielte Übungen, die die besonderen Bedürfnisse der Wirbelsäule berücksichtigen, schaffen einen durch und durch starken Rücken!

## MUSKELN & FASZIEN

Beweglichkeit und ausgeglichene Spannung in unserem Körper sind grundlegende Voraussetzungen für das Wohlbefinden. In diesem Kurs werden die Muskeln und Faszien mit unterschiedlichen Methoden gedehnt und bewegt, um einseitigen Belastungen und Haltungen im Alltag die Stirn zu bieten.

## JUMP FIT

Jump Fit ist ein optimales Ausdauer- Ganzkörpertraining zu moderner Musik. Durch den Wechsel zwischen schnellen und langsamen Bewegungen wird der Stoffwechsel angeregt und die Fettverbrennung auf Hochtouren gebracht. Sprünge, Schritte und Bewegungen aus dem Kurs- und Fitnessbereich erhöhen die Herzfrequenz und führen zu einer Verbrennung von bis zu 1200kcal pro Stunde. Gelenkschonender als einige andere Ausdauersportarten verbessert Jumping Fit die Koordination, den Gleichgewichtssinn und stärkt sämtliche Muskelgruppen im Körper.

## ZUMBA GOLD

Zumba Gold ist perfekt für aktive ältere Erwachsene, Schwangere oder Einsteiger die nach einem passenden Zumba® Kurs suchen, der die beliebten Original-Bewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Der Kurs enthält einfache Zumba® Choreographien, die sich vorrangig auf die Verbesserung von Gleichgewicht, Bewegungsumfang und Koordination konzentrieren. Der Kurs enthält alle Fitness-Elemente: Herz-Kreislaufübungen, Muskel-Training, Verbesserung von Flexibilität und Gleichgewicht!