

BAUCH-BEINE-PO

Der Fitnesskurs Bauch-Beine-Po ist speziell auf das Training der Problemzonen abgestimmt. Ziel der muskelkräftigenden Übungen ist es, die Körperpartien Bauch, Beine und Gesäß zu straffen und zu definieren. Unter qualifizierter Anleitung unserer Kursleiter und mit motivierender Musik vergeht die Trainingsstunde wie im Flug.

Was du für dein Training brauchst:

- ✓ ein Handtuch
- ✓ bequeme Sportbekleidung, feste Sportschuhe mit flexibler Sohle
- ✓ ausreichend Flüssigkeit (Wasser)
- ✓ ggf. Pulsuhr, wenn du deinen Puls messen möchtest
- ✓ Duschsachen



FUNKTIONSGYMNASTIK für Jung und Alt

In dieser Stunde steht das Kräftigen der gesamten Muskulatur sowie ein ausgewogenes Ausdauer- und Koordinationstraining auf dem Programm. Wir mobilisieren den gesamten Körper und machen ihn dadurch leistungsfähiger. Eine Entspannungsphase rundet die Stunde ab. Die Übungen werden alle mit motivierender Musik begleitet.

Der Kurs ist für Neueinsteiger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch, festes Schuhwerk und ein Getränk.



PILATES – ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - eine systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

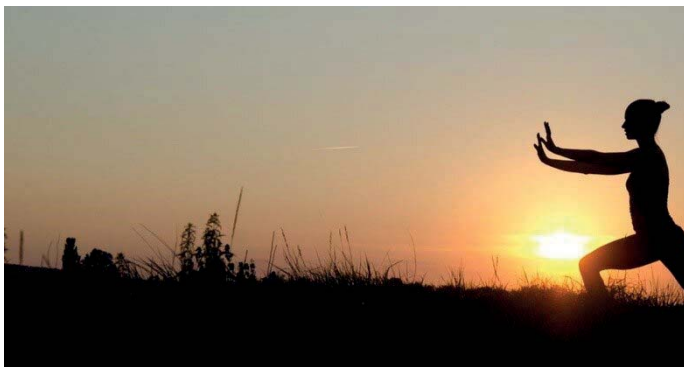


QIGONG – sanfte Bewegungen zur Regulierung von Körper, Geist und Seele

Qigong ist eine Übungs- und Selbstregulationsmethode aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Gesundheitsförderung und Bewusstseinsbildung von Körper, Geist und Seele. Die harmonisch fließenden Bewegungen trainieren sanft den Körper, verbessern die Beweglichkeit und Haltung. Der Geist kommt zur Ruhe, was zu körperlichem und seelischen Wohlbefinden führt.

Vermittelt und praktiziert werden ausgewählte Übungen aus dem „Gesundheitsschützenden Qigong“, ein medizinisch orientierter Methodenzklus nach Prof. Zhang Guangde, sowie Lockerungs- und Dehnungsübungen und gesunderhaltende Selbstmassagetechniken

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an alle Interessierten und Neugierigen, die sich etwas Gutes antun wollen und somit an alle, die aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun.



YOGA INDISCH – die ganzheitliche Erfahrung

Yoga ist ein jahrtausendalter Übungs- und Erfahrungsweg, der uns in die Einheit von Körper, Energie und Geist führt. In diesem Kurs werden Körper- und Atemübungen aus der indischen und chinesischen Tradition (Hatha-Yoga und Qi Gong) sowie Entspannungsübungen vorgestellt und erfahren. Der Yoga hilft uns, unsere Muskulatur und unser Immunsystem zu stärken. Er löst Verspannungen und Blockaden, lässt die Energie fließen und wirkt positiv auf unser Nervensystem. Die ausgewogene Kombination von dynamischen und statisch-meditativen Übungen gibt unserem Körper Kraft und Entspannung und sendet ihm belebende und heilende Impulse.

Durch Geistestraining lernen wir mit Achtsamkeit die eigene Kraft, Ausdauer und Stabilität zu festigen und können dadurch die Herausforderungen unseres Alltags besser bewältigen. Somit entwickeln wir mehr Gelassenheit, Lebensmut und Optimismus.



ZUMBA – Tanzen Sie sich fit...

Zumba ist ein mitreißendes Workout, das die Welt im Sturm erobert hat. Dieses unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an, weil es so viel Spaß macht!

Das Zumba Fitness Programm wurde in den 90er Jahren von dem Kolumbianer Alberto "Beto" Perez entwickelt. Angeregt durch die traditionelle Musik seiner Heimat - Cumbia, Salsa, Samba und Merengue - kombinierte Beto die feurigen, lateinamerikanischen Rhythmen mit heißen Tanzschritten. Lassen Sie sich mitreißen von unserer Zumba Trainerin!

