

Kurse Samstag, 03. Juni 2023

Bodystyling

Ein vielseitiges Training mit und ohne Kleingerät, das den gesamten Körper kräftigt und strafft. Schweißtreibende Kräftigungsübungen zur Musik werden in verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten, sodass der Kurs für jedermann geeignet ist.

TRX

In diesem Fitnesskurs wird mit einem von der Decke hängenden Schlingentrainer mit dem Eigengewicht entgegen der Schwerkraft trainiert. Wie anspruchsvoll eine Übung werden soll, kann jeder selbst entscheiden, da die eigene Körperposition ganz leicht angepasst werden kann, um den Widerstand zu erhöhen oder zu reduzieren.

Das Training bietet eine Mischung aus athletischem und stabilisierendem Ganzkörper-Workout und ist für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Cycling Mixed Class L2/L3

Auch bei diesem Kurs handelt es sich um ein Herz-Kreislauftraining auf Tomahawk IC7 Bikes, bei dem eine Mixed Class L2/L3 gefahren wird. Erfahrung im Indoor Cycling sollte bereits vorhanden sein.

Tabata

Tabata ist ein hochintensives Intervall-Training, bei dem sich 20 Sekunden Belastungsphase mit 10 Sekunden Ruhephase über 8 Runden abwechseln, so dass eine Übungssequenz jeweils 4 Minuten dauert. Trainiert wird bei diesem Konzept der ganze Körper.

Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse des Fitnessstrainings erforderlich.

BBP (Bauch/Beine/Po)

Ein vielseitiges Training mit und ohne Kleingerät, das speziell den Bauch, die Beine und den Po kräftigt und strafft. Schweißtreibende Kräftigungsübungen zur Musik werden in verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten, sodass der Kurs für jedermann geeignet ist.

Indoor-Cycling

Indoor-Cycling ist ein Herz-Kreislaufausdauertraining auf IC7-Bikes der Firma „Tomahawk“ zu motivierender Musik unter Anleitung eines Trainers. Das schweißtreibende Programm und die Dynamik in der Gruppe spornen an. Durch die individuelle Einstellung des Trittwidestandes können Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen teilnehmen.

Kantaera

Dieses Cardio-Workout verbindet auf sanfte und harmonische Weise traditionelle, asiatische Kampfkunsttechniken mit einfachsten Aerobic-Elementen. Es werden Techniken aus dem Bereich Karate, Taekwondo und Kickboxen miteinbezogen. Gefördert werden dadurch das Herz-Kreislaufsystem, die Muskelkraftausdauer und die Koordination.

Durch die geringe Belastung der Gelenke ist es für jede Altersgruppe geeignet, auch für Einsteiger.

Workout & Mobility

Dieser Kurs ist eine Kombination aus Functional Workout und Mobility-Training und trainiert zum einen Core und Stabilität und zum anderen wird die Gelenkbeweglichkeit und der Bewegungsradius sowie die Gleitfähigkeit der Faszien verbessert.

Voraussetzung zur Teilnahme ist eine Grundfitness.