

Kursbeschreibungen Fitness Special

Athletic Cross

Athletic Cross beinhaltet einen Mix aus Kraft-, Bodyweight-, Ausdauer- und HIIT-Training. Es setzt sich aus verschiedenen Einheiten zusammen: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und Präzision.

Der Kurs bietet athletische als auch funktionale Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit verschiedenen Trainingsgeräten. Das herausfordernde Trainingsprogramm setzt Grundkenntnisse des Fitnessstrainings voraus und ist für fortgeschrittene Sportler*innen gedacht.

Bauch/Beine/Po (BBP)

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.

Deep Work®

Deep Work ist athletisch, einfach sowie anstrengend und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich zwischen Muskeltraining und kurzen Pausen befinden. Das Training findet barfuß statt um die Propriozeption zu fördern und die Fußmuskulatur zu kräftigen (eigene Matte mitbringen).

Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse des Fitnessstrainings erforderlich.

Fatburner (Sportarten Fatburner)

Fatburner ist ein effektives Cardio- und Kraftausdauertraining mit einfachen Grundsritten und leichter Choreographie. Durch einen konstanten Belastungspuls wird die Fettverbrennung gefördert und die Figur gestrafft.

Dieser Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger wie auch für Fortgeschrittene.

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.

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.

Dieses Mal im Angebot ist ein Kurs Mixed Class (Einsteiger & Fortgeschrittene, ein Kurs Level 1 (Einsteiger) und ein Kurs Level 2 (Fortgeschrittene).

Party Remix Jumping

Jumping ist ein effektives und gelenkschonendes Cardio-Workout auf dem Minitrampolin, das die Muskulatur des gesamten Körpers stärkt, die Ausdauer verbessert und Stress abbaut, dieses Mal zu Remixes von Party Hits. Durch die leicht zu erlernenden Sprünge und Techniken ist es für jedermann geeignet. Jumping macht glücklich!

Jumping slow (+ Core)

In Jumping slow wird zu eher ruhiger Musik auf dem Minitrampolin die Muskulatur gestärkt, die Ausdauer verbessert und der Gleichgewichtssinn trainiert. Zusätzlich runden Übungen für den Bauch (= Core) diesen Kurs ab. Das gelenkschonende Herz-Kreislauf-Training mit Spaßfaktor ist auch für Sport-Anfänger, ältere Menschen, und Menschen nach langer Bewegungspause geeignet.

Shadowboxer Fitness

Shadowboxer Fitness ist ein funktionelles Schattenboxer Intervall Training (ohne Trampolin) mit einem für das Schattenboxen konzipierten Gürtel. Bei der Ausführung verschiedenster Boxtechniken beansprucht dieser die Muskulatur im Oberkörper. In Kombination mit dynamischen Bodyweight-Übungen wird ein Ganzkörpertraining erzielt, das sehr effektiv ist, ganz viel Spaß macht und für Einsteiger sowie für erfahrene Teilnehmer geeignet ist.

TRX / TRX soft

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. TRX soft ist besonders für Einsteiger geeignet, TRX für Einsteiger und Fortgeschrittene.