

# Kursbeschreibungen Frühlings-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 Fitnesstrainings 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.

## **Bodyshape**

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.

## **Langhantel Workout**

Ein Fitnesstraining der besonderen Art mit Langhanteln. Das intensive Ganzkörpertraining richtet sich an diejenigen, die Spaß an reinem Langhanteltraining haben oder das Langhanteltraining in der Gruppe mal ausprobieren möchten, da auch die richtige Technik hier nicht zu kurz kommt.

Das Auflegen der Gewichtsscheiben reguliert jeder für sich, so dass Einsteiger und auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen. Schwerpunkt des Gruppentrainings ist ein intensives Kraftausdauertraining.

## **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 Trittwiderstandes können Anfänger und

Fortgeschrittene gleichermaßen teilnehmen.

## **Jumping soft**

Jumping soft ist ein effektives und gelenkschonendes Ausdauertraining auf dem Minitrampolin mit moderatem Tempo, das die Muskulatur des gesamten Körpers stärkt, die Ausdauer verbessert und Stress abbaut.

Dieser Kurs ist ideal für Einsteiger, da die Basisschritte erlernt werden, um einen leichteren Einstieg in einen Jumping-Kurs zu finden.

## **Pilates meets Mobility**

Diese Kombination vereint Pilatesübungen zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur mit mobilisierenden Übungen, um die Beweglichkeit der Gelenke zu steigern. Teilnehmen kann jeder, Vorkenntnisse sind keine nötig.

## **Tabata**

Tabata ist ein hochintensives Intervall-Training, bei dem sich 20 Sekunden Belastungsphase mit 10 Sekunden Ruhephase über 8 Runde 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.

## **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.