

## KRAFT, KÖRPERSTRAFFUNG, TIEFENMUSKULATUR

### PILATES

Pilates-Training zielt durch die Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen darauf ab, ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen, Muskeln zu stärken und zu formen, sowie die Haltung zu verbessern. Die Bewegungen werden sehr konzentriert in Verbindung mit der Atmung ausgeübt, um so Körper und Geist in Einklang zu bringen.

### RÜCKEN

Ein Training zur Stärkung der Bauch/Rumpf- und Rückenmuskulatur, z.B. mit Hilfe von Kurzhanteln, Tubes, Flexi- Stäbe, Pezzi-Bälle. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt und ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert.

In der +BAUCH Stunde wird der ebenfalls die Bauchmuskulatur intensiv trainiert.

In der +RELAX Stunde wird zusätzlich auf bewussten Dehnen und Entspannen der beanspruchten Muskeln eingegangen.

### BAUCH INTENSIV

Ein 30-minütiges intensives Bauchmuskel-Training im Kursraum mit Musik.

### BALANCE & CORE

Ein Kurs für unsere Mitglieder mit einem neuen Schwerpunkt – der Koordination, welche die Grundlage aller Alltags- und Sportbewegungen bildet. Die Koordination wird IM KURSRAUM mit Hilfe des motivierenden Gerätes, der MFT-Disk gefördert. AUF DER TRAININGSLÄCHE, IM STRETCH BEREICH werden verschiedene Hilfsmittel wie Wackelbrett etc. genutzt. Durch koordinativ, anspruchsvolle Übungen werden speziell die tiefliegenden und kniestabilisierenden Muskeln gekräftigt.

### BBP

= Bauch, Beine, Po – Workout.

### BEINE-PO-WORKOUT

= Beine und Po- Übungen

### HOT IRON 1 LANGHANTEL

Ist der Einstieg in das Langhanteltraining inkl. Technik-Einweisung. Mit nicht mehr als 50 Wiederholungen wird jeder Muskel im Bereich Kraftausdauer trainiert. Ebenfalls bestens geeignet für ambitionierte Sportler, die sich die Grundübungen per Trainingsgewicht zur Herausforderung machen können.

### deepWORK

Ein abwechslungsreiches Ganzkörper-workout. Die deepWORK™-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Die Phasen des deepWORK™-Trainings sind nach den 5 Elementen aufgebaut: Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser. Diese wiederum basieren auf unterschiedliche Energien.

### TRX BASICS

Grundübungen.

Schlingentraining ist ein effektives Ganzkörper-Training, bei dem mit Hilfe von Seilen und Schlingen das eigene Körpergewicht als Widerstand genutzt wird. Während deine Arme oder Beine im Schlingensystem hängen, führst du parallel dazu deine Trainingsübungen aus. Dadurch kannst du deine Muskeln aufbauen, deine Koordination und Stabilisation steigern sowie deine Tiefenmuskulatur stärken.

### TRX ADVANCED

Fortgeschrittene TRX Übungen (Kursgebühr)

## KONDITION, MUSKELDEFINITION, TANZ

### MMA

Mixed Martial Arts (MMA) bedeutet auf Deutsch in etwa so viel wie „gemischte Kampfkünste“. Wie der Name schon vermuten lässt, werden bei den Mixed Martial Arts zahlreiche Techniken aus den unterschiedlichsten Kampfsportarten bzw. Kampfkünsten eingesetzt.

### INDOOR CYCLING / WAKE UP CYCLING

Das Fahren mit dem Rad in freier Natur wird simuliert. Es werden zu motivierender Musik Berge erklimmen, Abfahrten gemeistert und Täler durchradelt. Im Sitzen als auch im Stehen wird mit langsamen und mit höheren Trittfrequenzen, mit viel oder mit wenig Widerstand gefahren – ganz so, als wäre man mit dem Rad unterwegs.

### BODY CROSS / Cross Workout

Intensives Muskeltraining kombiniert mit Ausdauerphasen. Durch die Kraft- und Ausdauerverknüpfung bewirkt man eine schnelle Steigerung der Kondition und eine effektive Hautstraffung des ganzen Körpers.

### BOX WORKOUT

Intensives Kraft- / Ausdauer- Training mit verschiedenen Boxelementen. Einsatz von Boxsäcken/Boxhandschuhen. Training zur Steigerung der Kraft-Ausdauerleistung.

### JUMPING

(Anmeldung erforderlich / Kursgebühr)

Das intensive Trampolin-Workout Jumping® ist ein effektives Konditions- und Koordinationstraining. Es aktiviert auch die Bauchmuskeln und stärkt das Gleichgewicht.

### ZUMBA

Das Workout basiert auf dem Prinzip „Spaß haben und sich bewegen“. Für Zumba-Fitness muss man nicht tanzen können: wichtig ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Zumba-Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiß, sexy, spannend und geeignet für Jedermann.

### BASIC STEP

Ausdauertraining zur motivierenden Musik und Bewegungen auf einer Erhöhung (Step)

### NRG STEP

Hier werden verschiedene Schritte zu schweißtreibenden Choreographien zusammengestellt. So entsteht ein Ausdauertraining auf dem Step, das Spaß macht und die Koordination schult.

## AKTIVE ENTSPANNUNG

### FASZIENTRAINING

Ziel des Faszientrainings besteht darin Verklebungen, Verspannungen oder Verhärtungen des Gewebes zu lösen.

In Kombination mit gezielten physiologischen Übungen zum Beispiel aus der Gymnastik oder dem Pilatesstraining erreichen wir ein optimales Bewegungsmaß und körperliche Gesundheit.

-Faszien bewegen und wollen bewegt werden

### Kundalini-Yoga ist

eine **Yoga**-Praxis, die besonders im Tantrismus eine wichtige Rolle spielt. Das Ziel des Kundalini-Yoga ist die Erweckung der **Kundalini** und ihr Aufsteigen durch die **Chakren** ins oberste Chakra, das Sahasrara, um **Erleuchtung** zu erfahren: denn im Tantra wird das als Erlangen oder Vereinigung mit **Atman**, dem kosmischen Bewusstsein (**Shiva**) mit der göttlichen Energie (**Shakti**) angesehen. Der Prozess der yogischen Praxis soll dazu dienen, die **Nadis** und die Chakren zu reinigen und letztere zu öffnen, damit die aufsteigende Kundalini nicht blockiert wird.

Sommer Pause bis Ende September 2018.