

## 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/EXPRESS

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 tief liegenden 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.

**FITNESS**  
**LIFESTYLE CLUB**  
PREMIUM HEALTH & SPORT

## 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

Das Fahren mit dem Rad in freier Natur wird simuliert. Es werden zu motivierender Musik Berge erklommen, 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.

### POWER ZIRKEL

Intensives Muskeltraining kombiniert mit Ausdauerphasen. Durch die Kraft- und Ausdauer-Verknüpfung 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

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.

### STEP

Aus dem Englischen übersetzt- Step-Aerobic, auch als Bank-Aerobic und Step-Training bekannt, ist eine Form der Aerobic-Übung, bei der Sie auf eine kleine Plattform treten und diese verlassen

## AKTIVE ENTSPANNUNG

### POWER YOGA / VINYASA YOGA

Ein Vinyasa ist ein reibungsloser Übergang zwischen Asanas in modernen Yoga-Stilen wie Übungen wie Vinyasa Krama Yoga, Ashtanga Vinyasa Yoga und Bikram Yoga, insbesondere wenn Bewegung mit dem Atem gepaart ist

Power Yoga ist eine amerikanische Variation des Ashtanga Yoga. Das moderne Power Yoga unterscheidet sich in einem Punkt von Ashtanga Yoga. Im Power Yoga werden Position, Bewegungsabläufe und Atemtechnik den Praktizierenden angepasst, während die Bewegungsabläufe und Positionen im Ashtanga Yoga immer dieselben bleiben