

## Kursbeschreibungen

### Bauch Beine Po

Klassische Übungen zur Kräftigung der jeweiligen Muskulatur.

### Body Workout

Body-Workout ist ein intensives Ganzkörpertraining. Es beinhaltet Herz-Kreislauftraining und Kraftausdauertraining, die Ausdauer wird verbessert und durch gezielte dynamische und statische Kraftausdauerübungen zusätzlich der ganze Körper trainiert.

### Bodyforming

Unter Bodyforming - auch als Bodystyling oder -shaping bezeichnet - versteht man verschiedene Fitness-Workouts und Sportarten, die besonders effektiv für eine wohlgeformte Figur sorgen. Besonders effektiv ist die Kombination von gymnastischen Kräftigungsübungen mit Ausdauersportarten zur Fettverbrennung.

### Dance-Mix

Ein moderates Herz-Kreislauf Training mit verschiedenen Tanz-Elementen, in dem bewusst auf Sprünge und gelenkbelastende Bewegungen verzichtet wird.

### Fazienyoga

Verspannungen lösen - Wohlbefinden steigern. Man hört ständig von Ihnen und sie sind in jedem Körper vorhanden: Die Rede ist von Faszien. Der Zustand unserer Faszien wirkt sich mitunter stark auf die eigene Befindlichkeit und Schmerzfreiheit aus. Beweglichkeit und Körperhaltung - es hängt mit den Faszien zusammen. Mit Faszien-Yoga kannst Du Deine Faszien geschmeidig und elastisch halten und dadurch Beschwerden vorbeugen oder lindern.

### Feldenkrais

Die von Mosche Feldenkrais entwickelte Feldenkraismethode wirkt durch eine aufeinander aufgebaute, häufig wiederholte Abfolge von kleinen Bewegungen Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, etc. entgegen. Der TN erweitert bewusst sein Bewegungsspektrum und lernt für den Alltag eine effektivere und für seinen Körper gesündere Art sich zu bewegen.

### Fit in den Tag

Wer morgens früh gerne sportlich in den Tag starten möchte, ist hier gerade richtig. Die Kurseinheit beinhaltet ein abwechslungsreiches Übungsprogramm zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Schulung der Beweglichkeit, eingebunden in ein flexibles Ganzkörpertraining. Abwechslungsreiche Trainingseinheit, "gespickt" mit verschiedenen Inhalten aus Fitness & Co. mit Spaß und Musik. In dieser Trainingsstunde ist für jeden etwas dabei.

### Fitness und Gesundheit

Wir bringen gemeinsam Körper und Geist in Schwung. Wir sind junggebliebene sportliche Frauen die Freude an der Bewegung haben.

### Gesund und Fit

Gesundheitssport

### Gesundheitssport für Ältere

Gesundheitssport für Ältere mit sanften Bewegungen



### Hatha Yoga

Hatha-Yoga für AnfängerInnen "aktiv in den Tag" Spüre die positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele dieser Jahrtausend alten Tradition.

### HIIT-Training

Intensive Ganzkörper Intervall Training.

### Karate

Wir geben einen kleinen Einblick in diese traditionelle Kampfkunst und üben ein paar einfache Techniken.

### Kraft- und Gleichgewichtstraining (nicht nur) für Reiter

In dieser Einheit sollen Balance, Stabilität und Mobilität kombiniert werden, um Pferd und Reiter besser aufeinander abzustimmen. Durch dieses Ganzkörpertraining sollen aber auch Nicht-Reiter angesprochen werden ihre Muskelgruppen zu trainieren.

### KwonTaeBo

Sehr rasanter Fitness- Kampfsport zu schneller Musik (sehr anstrengend).

### Lateinamerikanisches Dance-Fitness-Workout

Ausdauerworkout, das unser Herz-Kreislauf-System anregt. Unterschiedliche Tanzschritte schulen Koordination und kräftige die großen Muskelgruppen.

### MultiFit

MultiFit beinhaltet die ganzheitliche Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Körpers. Das Angebot ist durch verschiedenste Übungen und Workouts sehr vielfältig. Zu motivierender Musik werden die unterschiedlichen Muskelgruppen trainiert. Neben der Arbeit mit dem eigenen Körpergewicht verwenden wir auch kleine Materialien, wie Thera- und Rubberbänder, Medizinbälle, Kleinhanteln, Balance Pads usw.

### Muskeltraining

Muskeltraining macht nicht nur stark, sondern kann auch die Gesundheit fördern. Lerne die Grundlagen für ein gesundes und effektives Muskeltraining kennen.

### Mutti Fit, Baby darf mit

Du möchtest Sport machen und willst dein Baby am liebsten mitnehmen?

Dann bist du hier genau richtig. Im Anschluss an deine Rückbildungsgymnastik und die Freigabe durch deine Hebamme wollen wir dir helfen, dich und deinen Körper wieder zu stärken.

Die Kinder können in die verschiedenen Gymnastikübungen mit einbezogen werden, um auch durch den Sport eine gute Mutter- und Kind Bindung aufzubauen. Aber auch wenn die Kinder lieber miteinander spielen oder wenn Sie lieber schlafen möchten, ist das völlig OK. Stillen, füttern, wickeln oder einfach Sport machen...

Ganz so, wie du und dein Kind an dem Tag drauf sind...

### Nia

Nia ist eine Mischung aus Kampfkunst und Tanz.

### Pilates

Sanftes Ganzkörpertraining nach Pilates.



### Rücken-Fit

Kräftigungs-Übungen für den ganzen Körper mit anschließendem Dehnen und einer Entspannung.

### Selbstverteidigung

Jede Frau kann ein Opfer von Gewalt werden. Darum ist es besonders wichtig, zu lernen, wie man sich verteidigt und wehrt. Wir möchten uns daher mit dem Thema „Selbstverteidigung für Frauen“ beschäftigen und über Grundlagen und Verteidigungsmethoden informieren, die helfen, einen Einblick in die Thematik zu erhalten.

Darüber hinaus üben wir ganz einfache effektive Techniken, die schnell zu erlernen sind.

### Stabilität, Mobilität und Kraft

Ruhige fließende Übungen für mehr Kraft & Beweglichkeit.

### Step Workout

Nur noch ein „Step“ vom Wochenende entfernt... Fitness für den ganzen Körper und einfache Bewegungen, die dich ins Schwitzen bringen werden.

### Tabata

Funktionelle Übungen in Form eines Intervalltrainings.

### Tanz & Gymnastik für Seniorinnen

Es ist ein umfangreiches Programm speziell für die Älteren unter uns, doch auch jüngere Damen sind herzlich willkommen und werden Spaß an der Bewegung haben. Tanzinteressierte Damen lernen leichte Folkoretänze und andere Tänze (bzw. Schrittfolgen) aus verschiedenen Ländern / mit verschiedenen Musikstilen kennen.

### Tanzen

Bei diesem tänzerischen Angebot werden verschiedene Grundschritte lateinamerikanischer Tänze eingeführt, wie Cha-cha-cha, Samba, Salsa usw. Diese werden in einer kleinen Choreografie zu passender Musik vereint.

### TriloChi®

TriloChi® zum Kennenlernen und Genießen Entspannt in die Bewegung, bewegt in die Entspannung mit fließenden schwingenden, haltenden sowie kraftvollen Bewegungen im Rhythmus der Musik. Elemente aus dem QiGong, Yoga und Aerobic werden in einem fließenden Bewegungsablauf miteinander verbunden.



### Wirbelsäulengymnastik

Sanfte Bewegung.

### Yoga

Mit verschiedenen Yoga-Flows werden die Teilnehmerinnen in die Vielfalt des Yogas eingeführt.

### Yoga im Flow

Asanas Abfolge für Anfänger und Geübte. Kraft aus der Mitte schöpfen.

### Zumba

Bei Zumba erwartet euch schweißtreibende Bewegung zu Guter-Laune-Musik! Wir tanzen einfache Choreografien, die auf die Musik abgestimmt sind und wiederholende Bewegungen beinhalten, sodass jede und jeder sofort einsteigen und mitmachen kann. Es kommt nicht darauf an, die Schritte genau nachzumachen, sondern sich zur Musik zu bewegen und ins Schwitzen zu kommen – Hauptsache ihr habt Spaß und seid am Ende der Stunde erschöpft.