



## Kursbeschreibungen

### **AEROBIC FREESTYLE**

Nach einer kurzen Aufwärmphase beginnen wir mit einer Aerobic-, Dance- oder Latino-Choreographie in Low- bis High-Impact. Mit viel Spaß und Power kommt man bis in die Fettverbrennung. Zum Abschluss folgt ein effektives Muskeltraining, speziell für Bauch, Po und Beine.

### **BEWUSST BEWEGEN**

Bewusstes Bewegen heißt: Meine Körpersignale annehmen, Veränderungen wahrnehmen und zulassen, meine eigene Bewegungsharmonie finden, neue Beweglichkeit erleben und das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung erfahren. Körper und Gedanken arbeiten am selben Ziel. Denken – Bewegen – Fühlen – Bewegen – Denken. Das eigene Bedürfnis zählt.

Für wen? Alle, die Lust haben sich einmal anders zu bewegen, die ihr Anstrengungsmaß selber bestimmen wollen, die auf ihren Körper neugierig sind, die von ihm lernen wollen.

### **BODYFORMING**

Ein effektives Muskelausdauertraining für den ganzen Körper mit Schwerpunkt Bauch, Beine, Po und Rücken. Eine abwechslungsreiche Stunde mit verschiedenen Geräten, guter Musik und abschließender Dehnung und Entspannung.

### **BODYFORMING U-25**

Für Teilnehmer/-innen bis 25 Jahren.

Nach einem kleinen Warmup zu aktueller und fetziger Musik werden wir unter Verwendung von Theraband, Hanteln und Aerostep die Problemzonen intensiv trainieren und dabei den gesamten Körper festigen und formen. Ziel ist zudem die Verbesserung des Körpergefühls und der Körperhaltung. Schließlich werden wir die Stunde mit gezieltem Stretching und angenehmer Entspannung abschließen.

### **BODYSTYLING**

Der ganze Körper wird trainiert. Nach einem gelenkschonenden Aufwärmteil erfolgt Kräftigung verschiedener Muskelgruppen individuell mit und ohne Handgeräte. Dehn- und Entspannungsübungen bilden den Ausklang der Stunde.

### **FIT AB 50 für SIE**

Eine abwechslungsreiche Gymnastikstunde für Frauen.

Zu flotter Musik (mit vielen Oldies) trainieren wir Kondition, Muskelkraft und Beweglichkeit. Wir lernen unsere Haltung zu verbessern um Rückenschmerzen vorzubeugen. Dehnungs- und Entspannungsübungen bilden den Stundenabschluss.

### **FITNESS- & GESUNDHEITSGYMNASTIK für SIE**

Eine körperbetonte, rhythmische Gymnastik, mit und ohne Handgeräte, führt zu Kondition und Wohlbefinden. Problemzonen werden gefestigt und der Körper auf Haltung trainiert. Diese Gymnastik – ohne wilde Sprünge – ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

### **GYM & GAME / SKIGYMNASTIK**

Mit viel Spaß und Schwung werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination trainiert. Skispezifische Übungen dürfen nicht fehlen – eingebaut sind Gleichgewichts- und Geschicklichkeitsübungen, sowie die bekannten Imitationsteile wie Abfahrtshocke, Wedelhüpfen, usw. In lockerer Folge wird ein Circle-Training für spezielle Trainingsreize sorgen. Damit der Spaß nicht zu kurz kommt, gibt es zwischendurch auch mal kleine Spiele.

### **GYMNASTIK UND FITNESS für IHN**

Für jeden, der seine Beweglichkeit und Fitness in stressfreier Atmosphäre steigern möchte und Spaß an Sport in der Gruppe hat.

Nach einem Aufwärmtraining folgen Übungen zur Stärkung von Ausdauer und Muskelkraft und zur Verbesserung der Beweglichkeit, die ihren Abschluss in Dehnungs- und Entspannungsübungen finden.

### **KONDITIONSGYMNASTIK**

Zu fetziger Musik werden verschiedene Muskelgruppen mobilisiert und dann im High-Impact Koordination, Fitness und Beweglichkeit geschult. Darauf folgt ein gezieltes Training der einzelnen Muskelgruppen – auch unter Einsatz von Handgeräten. Stretching und Entspannung bilden den Ausklang.

### **PILATES**

"Atmung, Konzentration, Zentrierung, Kontrolle, Bewegungsfluss und Präzision". Nach diesen Grundregeln von Joseph Pilates richtet sich die Pilates Stunde aus und eignet sich für alle Altersklassen. Es gilt das Prinzip der Qualität vor Quantität. Nach dieser Stunde wird sich dein Körper trainiert und dein Geist leicht fühlen.

### **PILATES-BALANCE-MIX**

Eine ruhige Stunde zum Finden des inneren Gleichgewichts / Balance mit Einbau von Pilates-Elementen. Entspannung pur mit Körperreisen.

### **POWER & FUN**

Nach einer flotten Aufwärmphase und einem ausdauerfördernden Herz-Kreislauf-Teil folgt ein funktionelles Ganzkörpertraining, bei dem Brust, Bauch, Beine und Po im Vordergrund stehen. Wir arbeiten mit und ohne Handgeräte (Thera-Band, Hantel, ...). Den Ausklang der Stunde bildet der Dehnungs- und Entspannungsteil.

## **POWER-WORKOUT**

Die Stunde beginnt mit einem Aufwärmteil, dem ein abwechslungsreiches Kondition- und Koordinationstraining folgt. Anschließend werden gezielt Muskelgruppen auch unter Einsatz verschiedener Geräte gekräftigt. Den Abschluss bilden Stretching und Entspannung.

## **QIGONG**

Die einfach zu erlernenden Übungen, aus der Reihe "Das Spiel der Tiere", werden durch belebende Selbstmassage und Akupressur ergänzt. Alles lässt sich gut in den Alltag integrieren, löst Verspannungen und steigert das Wohlbefinden. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken oder leichte, bequeme Schuhe mitbringen.

## **RÜCKENFIT**

Bei der gelenkschonenden Gymnastik kann "Sie oder Er" rückengerechte Haltungs- und Bewegungsmuster erlernen. Durch Dehnung und Entspannung sowie durch Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur soll eine Verbesserung der Beweglichkeit erzielt werden.

## **RÜCKENGYMNASTIK**

Eine gelenkschonende Gymnastik für "Sie und Ihn" mit folgenden Schwerpunkten: Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit, Erlernen von rückengerechten Haltungs- und Bewegungsmustern und Dehnung und Entspannung.

## **RÜCKENGYMNASTIK & STURZPROPHYLAXE für Senioren**

Eine vielseitige Sportstunde für "Sie und Ihn", die Ihnen dabei helfen soll mobil zu bleiben und fest auf den Beinen zu stehen.

## **STEP**

Step ist ein gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining auf höhenverstellbaren Plattformen in Form einer Choreographie zu mitreißender Musik. Bei einer Menge Spaß werden wir die Ausdauer als auch die gesamte Beinmuskulatur trainieren.

## **VOLLEYBALL DER TURNER**

Eine Doppelstunde für Freizeitvolleyballer aus den S-Klasse-Sportkreis, aber auch für andere fit gebliebene Sportlerinnen und Sportler, für die das Volleyballspiel nicht fremd ist.

Einmal im Jahr findet, schon traditionsgemäß, ein Volleyball-Turnier mit befreundeten Freizeitvolleyballgruppen statt.

## **WALKING**

Mitmachen können alle, die Lust an der Bewegung im Freien haben. WALKING ist "Gehen" ohne Hüftwackeln, aber mit Armeinsatz. Hier wird nicht nur gegangen, sondern auch funktionale und atemvertiefende Gymnastik angeboten. Da wir hin und wieder das Gelände verlassen, wird bei Einsteigern empfohlen sich vorher mit dem Übungsleiter in Verbindung zu setzen.

## **ZUMBA®**

Die Zumba® vereint Tanz und Fitness und bringt allen Altersklassen, mit ihrer ansteckenden Musik und den leicht nach zu tanzenden Schritten, gleichermaßen Spaß. Bei Zumba® kommt man mit heißer Musik fast von alleine in Schwung.