

# GRUPPEN FITNESS BESCHREIBUNGEN

<b>BODYFIT</b>	Intensives Training mit verschiedenen Kleingeräten ( Tubes, Aerosteps, Steps, Hanteln,..) zur Kräftigung, Straffung und Formung des Körpers.
<b>BODY-WELLNESS</b>	Nach dem Aufwärmen wird der erste Stundenteil zur Kräftigung der Wirbelsäulenmuskulatur verwendet. Im Anschluss daran werden Beine und Gesäß gestärkt. Im zweiten Teil gibt es Hantel-Übungen und ein Bauchmuskulatur-Workout. Den Abschluss bilden Entspannungsübungen.
<b>BODYWORK</b>	Kräftigungsstunde für den gesamten Körper, Bodyforming für Arme, Schultern, Rücken, Brust, Bauch, Gesäß und Beine, ein absolut kraftvolles Programm.
<b>DEEPWORK</b>	ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Stunden. Ein Workout aus 5 Elementen und voller Energie! DEEPWORK unterliegt dem Gesetz von Yin und Yang.
<b>FASZIEN-YOGA</b>	Faszientraining beschreibt eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes, der Faszien. Kombiniert wird dieses Training mit Elementen aus Yoga.
<b>FLEXCO</b>	Der Flexibar bewirkt eine tiefgehende Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Rumpf und Beckenboden werden aktiviert. Mit dem XCO, einem rasselähnlichen Trainingsgerät erfolgt ein Training für Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur. In dieser Stunde werden jede Menge Kalorien verbrannt!
<b>HIP HOP</b>	Erlerne die aktuellsten und coolsten Tanzmoves zu fetziger Musik
<b>JUMPING FITNESS ®</b>	ist ein dynamisches Fitnessstraining, auf dafür speziell entwickelten Trampolinen. Durch regelmäßiges Jumping® sind in kurzer Zeit die positiven Ergebnisse sicht- und fühlbar. Du verbrennst dreimal so viele Kalorien wie beim Joggen. :-)
<b>KONGA</b>	KONGA® ist ein wildes Mash-Up aus Boxen, Kickboxen, Cardio, Afro, Pop, Rock, Pilates, Disco & allem dazwischen. Es ist absolut ansteckend und verspricht die perfekte Kombination aus einfachen Bewegungen, großartiger Musik und Choreographien, die speziell designt wurden um den Körper zu formen, zu fordern und neu zu definieren.
<b>MINI-KIDS</b>	Zielgruppe: 4-6 jährige, die Kinder erlernen vielfältige Bewegungsformen mit Turngeräten und bei Gruppenspielen. Die Vermittlung von Freude an der Bewegung und die Schulung der motorischen Fähigkeiten soll schon möglichst früh im Kleinkindalter beginnen. Spaß und Spiel stehen im Vordergrund.
<b>MUGY/MUSIKGYMNASTIK MIT FITBALL</b>	Eine klassische Ausdauer- und Kräftigungsstunde, ohne Choreographie mit und ohne dem Pezziball. In dieser Einheit werden spezifisch Anti-Osteoporose-Übungen durchgeführt.
<b>PERFECT BODY</b>	In dieser Stunde kannst du Dich mit einem abwechslungsreichen Krafttraining so richtig auspowern. Fettverbrennung, Muskelaufbau und Spaß stehen im Vordergrund. Für jede Leistungsstufe geeignet.
<b>PILATES</b>	Pilates ist eine Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer.
<b>POWER CIRCLE</b>	Effektives, hochintensives und komplexes Ganzkörpertraining in Form eines Zirkeltrainings aufgebaut. Für Fortgeschrittene.
<b>POWER &amp; CORE</b>	Der "Core-Bereich", der Kern des Körpers wird mit vielfältigen Übungen gestärkt. Besonderes Augenmerk liegt auf der Rücken-, Becken-, Bein- und Rumpfmuskulatur. Eine anstrengende Kraft-, Ausdauereinheit mit anschließendem Dehnen erwartet sie.
<b>SCHLANKHEITSGYMNASTIK</b>	Diese Stunde beinhaltet gezielte Übungen zur Straffung des Gewebes und Verringerung des Körpergewichts. Sehr gut für Anfänger geeignet.
<b>STEP</b>	Förderung von Ausdauer und Koordination durch ständiges Auf- und Absteigen auf die Step – Plattform. Optimales Herz – Kreislauftraining. Gutes Fettabbautraining. Für Anfänger und Fortgeschrittene.
<b>TURNEN</b>	Zielgruppe: 7-10-jährige, Schwerpunkt liegt in der Förderung von Geschicklichkeit, Kraft und Beweglichkeit. Das Ziel ist die Freude am eigenen Können und am Erlernen neuer Bewegungsformen.
<b>WSG/WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b>	Ziel der Wirbelsäulengymnastik ist es die Körperhaltung zu verbessern um frühzeitigen Verschleißerscheinungen im Bereich der Wirbelsäule vorzubeugen, Verspannungen zu lösen: Mobilisations und Dehnungsübungen, gezielte Kräftigungsübungen für die Rückenmuskeln, für jedes Alter und jede Leistungsstufe zu empfehlen.
<b>YOGA</b>	Eine den westlichen Bedürfnissen angepasste Yogaform. Ein fließender Hatha Stil, bei dem die Abfolge der Bewegungen langsam aufgebaut wird. Besonders für Yoga – Einsteiger geeignet.
<b>ZIRKUSTURNEN</b>	Zielgruppe: 6-10 jährige. Die Kinder erlernen auch exotische Übungen wie Jonglieren, Einradfahren, Stelzen Gehen, ...
<b>ZUMBA®</b>	Zumba® verbindet lateinamerikanische Tänze mit Fitnessübungen zu einem dynamischen Workout. Zumba® ist für jeden geeignet, der Stress und überflüssige Pfunde einfach „wegtanzen“ möchte.