

GRUPPEN FITNESS BESCHREIBUNGEN

BODYFIT	Intensives Training mit verschiedenen Kleingeräten (Tubes, Aerosteps, Steps, Hanteln,...) zur Kräftigung, Straffung und Formung des Körpers.
BODY-WELLNESS	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.
BODYWORK	Kräftigungsstunde für den gesamten Körper, Bodyforming für Arme, Schultern, Rücken, Brust, Bauch, Gesäß und Beine, ein absolut kraftvolles Programm.
CORE-STABILITY	Core-Training (englisch für „Kern“ oder „Mitte“) ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie zwischen Zwerchfell und Hüfte. Der Weg zur stabilen Mitte kann durch verschiedene Formen und Intensitäten beschritten werden – in dieser Einheit wird es der Dynamische sein. Medizin- und Pezziball werden unsere fixen Wegbegleiter sein, manchmal werden sich Springschnur, Thera Band oder Softpad dazugesellen. Es wird sicher die eine oder andere Schweißperle sichtbar werden, aber immer soll der Spaß an der Sache im Vordergrund stehen!
FASZIEN-YOGA	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.
HIP HOP	Erlerne die aktuellsten und coolsten Tanzmoves zu fetziger Musik
JUMPING FITNESS ®	ist ein dynamisches Fitnesstraining, 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. :-)
KONGA	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.
MINI-KIDS	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.
MUGY/MUSIKGYMNASTIK MIT FITBALL	Eine klassische Ausdauer- und Kräftigungsstunde, ohne Choreographie mit und ohne dem Pezziball. In dieser Einheit werden spezifisch Anti-Osteoporose-Übungen durchgeführt.
PERFECT BODY	In dieser Stunde kannst du Dich mit einem abwechslungsreichen Krafttraining so richtig auspowern. Fettverbrennung, Muskelaufbau und Spaß stehen im Vordergrund. Für jede Leistungsstufe geeignet.
PILATES	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.
POWER CIRCLE	Effektives, hochintensives und komplexes Ganzkörpertraining in Form eines Zirkeltrainings aufgebaut. Für Fortgeschrittene.
SCHLANKHEITSGYMNASTIK	Diese Stunde beinhaltet gezielte Übungen zur Straffung des Gewebes und Verringerung des Körpergewichts. Sehr gut für Anfänger geeignet.
STEP	Förderung von Ausdauer und Koordination durch ständiges Auf- und Absteigen auf die Step – Plattform. Optimales Herz – Kreislauftraining. Gutes Fettabbautraining. Für Anfänger und Fortgeschrittene.
TURNEN	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.
WSG/WIRBELSÄULENGYMNASTIK	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.
YOGA	Eine den westlichen Bedürfnissen angepasste Yogaform. Ein fließender Hatha Stil, bei dem die Abfolge der Bewegungen langsam aufgebaut wird. Besonders für Yoga – Einsteiger geeignet.
ZIRKUSTURNEN	Zielgruppe: 6-10 jährige. Die Kinder erlernen auch exotische Übungen wie Jonglieren, Einradfahren, Stelzen Gehen, ...
ZUMBA®	Zumba® verbindet lateinamerikanische Tänze mit Fitnessübungen zu einem dynamischen Workout. Zumba® ist für jeden geeignet, der Stress und überflüssige Pfunde einfach „wegtanzen“ möchte.