

Wirbelsäulengymnastik

Gymnastik bei chronischen Rückenbeschwerden und zur Stärkung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Beinhaltet Kräftigungsübungen für Rücken und Beckenboden, zur Stabilisierung und Haltungsverbesserung

UFC FIT

UFC FIT ist ein Ganzkörper-Fitnessprogramm, das Bewegungen aus allen Bereichen der Kampfkunst beinhaltet und auf Kraft-Ausdauer ausgerichtet ist. UFC FIT ist mit TAE BO oder Kickbox-Fitness zu vergleichen. In einzelnen Übungen, unter vorgegebenen Zeitintervallen, werden versch. Übungen, beispielsweise aus dem Kick- und Thaiboxen, trainiert und mit versch. Fitness-Aerobic-Bewegungen kombiniert. UFC FIT ist für jederman geeignet, da jeder Teilnehmer in seiner eigenen Intensität trainiert und somit die Belastung selbst bestimmt.

Yoga

Yoga ist eine philosophische Lehre, zu der sowohl geistige als auch körperliche Übungen gehören. Diese trainieren Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Zu einer Yoga Stunde gehören in der Regel auch Tiefenentspannung, Atemübung und Meditation. Ziel ist es, Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen und dadurch mehr innere Gelassenheit zu erreichen. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung ist Ideal für gestresste Menschen. Yoga entspannt, gibt Energie und sorgt für bewegliche und straffe Muskeln.

Indoor-Cycling

In der Gruppe fährt man auf einem speziellen Fahrrad, das es erlaubt, den Tretwiderstand stufenlos einzustellen.

Aqua-Gym / Wassergymnastik

Dieses gelenkschonende Training findet im Wasser statt, kräftigt das Bindegewebe, stärkt das Lymphsystem, trainiert den Beckenboden und entlastet den Rücken. Es kann nur in Verbindung mit einem Thermenbesuch genutzt werden.

Kraftausdauer mit Langhantel

Effektives, vorchoreographiertes Kraftausdauertraining mit Langhanteln für Frauen und Männer. In dieser Stunde werden alle Muskelgruppen je ca. 5 Min. trainiert. Um dies technisch richtig ausführen zu können, ist vorher eine Einführung notwendig.

Functional Training

Das Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination. Das Equipment beim Functional Training besteht überwiegend aus Bällen, Kettleblocks, TRX und dem eigenen Körpergewicht. Der Spaßfaktor spielt bei diesem Konzept eine zentrale Rolle. Die verschiedenen Stationen werden in einem bestimmten Zeitintervall durchlaufen, wobei sich Trainingszeit und Pause abwechseln. Functional Training ist für Männer wie auch für Frauen geeignet da die Intensität der jeweiligen Übung selbst angepasst werden kann. Es ist aber von Vorteil wenn eine gewisse Grundfitness bereits vorhanden ist.

Seniorengymnastik

Koordinationstraining, Dehnübungen, Kräftigungsübungen und Schrittkombinationen mit Musik und Geräte. Für alle Teilnehmer des Rehasports und Mitglieder, die nach Verletzungen und Bewegungseinschränkungen wieder fit werden wollen.

Line-Dance

Line Dance wird in Linien neben- und hintereinander getanzt. Es sind festgelegte, sich wiederholende Schrittkombinationen, die synchron von allen getanzt werden. Getanzt wird nicht nur zu Country & Westernmusik, sondern auch zu aktuellen Charts und allen bekannten Musikrhythmen. Tanz macht Spaß und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Line Dance ist für jede Altersgruppe geeignet.

ZUMBA / ZANDUNGA

Diese Kurse sind geeignet für alle Altersklassen und Fitnesslevels. Zumba / Zandunga kombiniert die Lateinamerikanischen Tänze wie Samba, Salsa, Cumbia, Reggaeton und Merengue mit Hip Hop und Fitness-Moves. Es ist ein Trainingsgefühl als wäre man beim Karneval in Rio.

Tai-Chi / Qi Gong

Die Heilübungen tragen zur Langlebigkeit und guter Gesundheit bei, wer regelmäßig diese Übungen ausführt, übermittelt seinem Immunsystem die positive Botschaft sich selbst zu helfen.

Die Bewegungen im Tai-Chi bzw. Qi Gong sind einfach auszuführen, aktivieren die Muskulatur, das Denkvermögen und den Stoffwechsel.

Die dadurch gewonnene Lebensenergie löst Blockaden im Schulterbereich und Rücken, baut Stress ab und wirkt gegen chronische Krankheiten und Schlafstörungen. Für jedes Alter geeignet, macht Spass und gibt mehr Lebensfreude und Körpergefühl.

TRX = Effektives Ganzkörper-Workout

Das TRX Suspension Training ist die innovative Neuentwicklung aus den USA, die Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer mit überraschender Intensität trainiert. Das tragbare, ultraleichte Trainingsgerät bietet ein effektives Ganzkörper-Workout ohne Zusatzgewichte bei minimalem Zeitaufwand. Mit Fußschlaufen, Schnellverstellungen für die Gurtlänge und komfortablen Griffen ermöglicht der TRX ein komplettes Workout – alleine mit dem Widerstand des Körpergewichts gegen die Schwerkraft!

CYCLEWell

Ein betreutes, gruppendynamisches,herzfrequenzgesteuertes Trainingskonzept mit Tomahawk-Räder, mit speziellen Lenkern, die eine aufrechte und entspannte Sitzposition bieten. Gezielt kombiniert mit Rücken- und Bauchstabilisationsübungen im Grundlagenausdauerbereich.

Total Body

Kraft und Beweglichkeit ist eine notwendige und sinnvolle Ergänzung zum Ausdauer-Training. Deshalb wollen wir mit gezielten Übungen den gesamten Muskelapparat stärken. Durch statische Gleichgewichtsübungen aktivieren wir außerdem die Tiefen-Muskulatur an Gelenken und Wirbelsäule. Zum Abschluss noch ein entspanntes Stretching, um der Verkürzung von Sehnen und Muskeln vorzubeugen.

Als Hilfsgeräte in den Kursen stehen Step, Balance Pad, Redondo-Bälle, Slide, Exertubes, Dynabands, Heavyhands, Gymnastikbälle, Staby, Langhanteln und Matten zur Verfügung.

Stand: September 2014