

Kursbeschreibungen

Bauch, Beine, Po

Hier handelt es sich um ein spezielles Training für eben diese Körperbereiche. Es wird auch unter Zuhilfenahme verschiedener Sportgeräte wie z.B. Gewichtsmanschetten und mit einer Vielzahl von verschiedenen Übungen ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm geboten, um Bauch-, Bein- und Pomuskulatur zu kräftigen und das Gewebe zu straffen.

BodyArt

Jeder Mensch als funktionelle Einheit steht im Vordergrund. Jede Übung wird bewusst mit Atmung und Konzentration so langsam durchgeführt, dass der Körper genügend Raum besitzt, Negativbelastungen oder zu schnellen, unbewussten Bewegungen entgegenzuwirken. Alle Übungen und Positionen sind Ganzkörperübungen, die mehrere Muskeln im Körper zur gleichen Zeit trainieren.

Bodystyling

Beim Bodystyling geht es vornehmlich darum, seine Figur zu verbessern, Fett zu verbrennen und die Ausdauer der Muskeln zu stärken. Die Bewegungen pro Muskelgruppe werden wesentlich öfter wiederholt als beispielsweise beim Kraftsport. Vorrangiges Ziel des Trainings ist es, die Form der Muskeln und das gesamte Erscheinungsbild zu verbessern.

Indoor-Cycling

Hier wird auf speziellen Indoor-Rädern zu Musik der Kreislauf in Schwung gebracht und die Spirale der Fettverbrennung ordentlich nach oben geschraubt. Indoor-Cycling ist ein intensives Ausdauertraining, bei dem jeder sein ganz persönliches Leistungsniveau bestimmen kann. Zudem ist die Choreographie schnell zu erlernen und bringt schon in kurzer Zeit den gewünschten Erfolg. Man fühlt sich nach so einer schweißtreibenden Runde auf angenehme Weise ausgepowert.

Nordic Walking

ist ein schnellstmögliches, rhythmisches Marschieren im Freien mit betontem Armeinsatz. Bei dieser Sportart setzt man den Fuß mit der Ferse auf und rollt ihn über die Sohle ab. Bei aufrechtem Körper schwingen die Arme im Schrittrhythmus aktiv mit, und zwar in einem Winkel von bis zu 90 Grad (rechtes Bein, linker Arm und umgekehrt). Kopf und Augen geradeaus, Brustbein leicht nach vorn, Schultern leicht hängen lassen. Benutzt man dabei sogenannte Walking-Sticks, werden Hüft- und Kniegelenke entlastet. Zusätzlich werden hierdurch Arme und Oberkörper trainiert.

Pilates

ist das einzige Ganzkörpertraining, das Kraft, Körperspannung, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht in einem Stundenprofil beinhaltet. Auf schonende Weise formen Sie Ihre Muskeln, verbessern Ihre Körperhaltung, beugen Rückenschmerzen vor und lernen mit der richtigen Atmung die Muskelkraft einzusetzen oder zu entspannen. Das Augenmerk zielt speziell auf die tiefer liegende Bauchmuskulatur. Alle Muskeln rund um die Wirbelsäule werden gekräftigt, gedehnt und entspannt. Fließende Bewegungsabläufe stimulieren die Tiefenmuskulatur und mobilisieren gleichzeitig Wirbelsäule und Gelenke. Die Muskulatur wird in der Länge gekräftigt, so kommt es zum Kraftzuwachs, ohne dass sich Muskelverkürzungen ergeben. Pilates ist eine ganzheitliche Körpertrainingsmethode, die Übungen aus dem Yoga und der Funktionsgymnastik beinhaltet. Der Körper wird als Einheit betrachtet, geistige und körperliche Fitness stehen im ausgewogenen Verhältnis zueinander. Pilates eignet sich für jedes Alter, jedes Geschlecht und ist unabhängig von der Leistungsfähigkeit des Einzelnen. Jeder arbeitet auf seinem Level. Durch die professionelle Betreuung während des Kurses ist es leicht zu erlernen und erweist sich bei regelmäßigem Training als unglaublich effektiv. Der Erfolg liegt darin, dass jede Übung langsam, konzentriert und mit bewusst eingesetzter Atmung ausgeführt wird. Die Qualität der Übungen, nicht die Quantität, ist ausschlaggebend für den Erfolg.

Faszientraining

Verklebungen des Bindegewebes (Faszien), welches die Muskulatur umschließt, werden durch gezielte Übungen mit oder auch ohne Blackroll gelöst, dadurch wird die Beweglichkeit zwischen Muskeln und Faszien wiederhergestellt.

Mentaltraining

Hier werden verschiedene Entspannungsmethoden wie autogenes Training, progressive Muskelrelaxation und Visualisierungen vermittelt. Dadurch kann Stress sofort und nachhaltig reduziert werden. Kinesiologische Übungen unterstützen spürbar die verschiedenen Mentaltrainertechniken bei der Ressourcenfindung, -aktivierung und -integration.

Stabile Mitte

Mit einem zeitgemäßen, rumpfstabilisierenden und funktionellen Ganzkörpertraining arbeitet man in dieser Stunde speziell auf einen starken Rücken, einen flachen Bauch und einen trainierten Beckenboden hin. Bekannte Elemente aus dem Bodystyling, der Rückenschule, Pilates und Yoga werden angewandt. Durch die Auswahl der einzelnen Übungen wird ganzheitlich und gleichzeitig Körper und Geist gefordert, um die persönliche Balance zu finden. Das Ziel ist eine „stabile Mitte“. Jede Übung wird in verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten, sodass dem Leistungsstand entsprechend von leicht bis anspruchsvoll trainiert werden kann.

Zumba

ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Zumba arbeitet dabei jedoch nicht mit dem Auszählen von Takten, sondern folgt dem Fluss der Musik. Im Gegensatz zum klassischen Aerobic gibt es bei Zumba keinen pausenlos durchgehenden Beat und die Bewegungen sind nicht standardisiert. Stattdessen erhält jedes Lied passend zu seiner Charakteristik und zum Tanzstil eine eigene Choreografie. Die Tanzschritte werden innerhalb der Choreografie mit Aerobic-Elementen (z. B. Kniebeuge, Ausfallschritt) verbunden, um den Belastungsgrad zu steigern.

Stretching

Vielseitige Dehnübungen zur Erhöhung der allgemeinen Beweglichkeit.

Wirbelsäulen-Gymnastik

ist eine Kombination aus Kraft-, Dehnungs-, Anspannungs- und Entspannungsübungen, die Verkrampfungen lösen und die Körperhaltung verbessern sollen. Bewegungsmangel, einseitige Belastung sowie schwache Muskeln führen bei den meisten Menschen früher oder später zu Rückenproblemen. Unsere Wirbelsäule ist im Alltag großer Belastung ausgesetzt: durch falsche Körperhaltung, wie krummes Sitzen, langes Stehen in gebeugter oder verdrehter Haltung, fehlerhaftes Bücken, Heben und Tragen schwerer Lasten. Unsere Auswahl an Übungen ist so modifiziert, dass die Muskelgruppen trainiert werden, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen, und das trotz geringer Belastung auf Wirbelsäule und Gelenke.

Yoga

Im ganzheitlichen Yoga werden die Übungen sehr achtsam und unter Einbeziehung des Atems geübt, so dass jede Übung zur Meditation wird. Auf der körperlichen Ebene fördern die Übungen die Beweglichkeit der Wirbelsäule, machen die Gelenke für den Fluss der Energie durchlässiger und stärken Muskeln, Bänder und Sehnen. Das ganzheitliche Yoga ist für jeden geeignet, ob Anfänger oder Fortgeschrittene.