

Kursbeschreibungen

Funktionelle Kräftigung/Rücken

Bei der Funktionellen Kräftigung handelt es sich um ein Programm zur Kräftigung der Muskulatur, zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Koordination und zur Gelenkstabilisierung. Es werden gezielt die tiefliegenden Muskeln – vor allem die Bauch-, Rücken- und gelenkstabilisierende Muskulatur angesprochen.

Yoga

Yoga hat das Ziel durch die Verbindung von verschiedenen Körper- und Atemübungen sowie speziellen Konzentrationsmethoden, Meditations- und Entspannungstechniken den Körper mit dem Geist, der Seele und dem Atem zu verbinden.

Intensive Yoga

Ist eine Ableitung aus dem Ashtanga Yoga, kraftvoll, dynamisch, intelligent und fließend. Durch Intensive Yoga hat man die Möglichkeit sich immer wieder neu zu entdecken und den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Es umfasst Körper, Seele und Geist als eine Einheit. Intensive Yoga kann Wegbereiter für mehr körperliche Gesundheit und geistige Ausgeglichenheit sein. Intensive Yoga lehrt uns, den eigenen Körper anzunehmen, wie er ist. Durch bewusste Körperhaltungen, Konzentration und Atmung unterstützt Intensive Yoga die ganzheitliche Entwicklung eines Menschen.

Pilates / Die Pilates-Methode ist ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Erfunden hat es der in Mönchengladbach geborene Joseph Hubert Pilates. Mit Hilfe der richtigen Atemtechnik ist Pilates ein einzigartiges Training aus Dehnungs-, Kräftigungs- und Widerstandsübungen. Mit der Pilates-Methode werden vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen.

Workout

Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Kraft- und Ausdauerfähigkeit der gesamten Muskulatur.

Aroha

Aroha setzt verborgene Energien in Ihnen frei. Es ist ein effektives und unkompliziertes Ausdauer und Herzkreislauftraining bei dem im Wechsel Anspannung und Entspannung stattfindet. Zusätzlich ist Aroha gelenkschonend und für jedes Fitnesslevel und Alter geeignet.

Rücken/Bauch

In diesem Kurs wird der Fokus auf das Training der Bauch- und Rückenmuskulatur gelegt.

Zumba®

Bist Du bereit Dich fit zu tanzen? Denn genau darum geht es beim Zumba® Programm. Es ist ein Tanz-Fitnesskurs zu lateinamerikanischer Musik. Zumba® macht Spaß, ist einfach zu erlernen, bringt einen zum Schwitzen und ganz nebenbei verhilft er zum Wohlbefinden und zur Gesundheit

Jumping

Jumping-Fitness ist ein hocheffektives und gleichzeitig gelenkschonendes Training, das richtig gute Laune macht. Durch den Einsatz von über 400 Muskeln werden alle Körperpartien gestärkt und auch die Ausdauer verbessert. Gewicht, Alter oder Leistungsniveau sind nebensächlich. Die Sprünge und Techniken sind leicht zu erlernen und bieten auch Anfängern schnelle Erfolgserlebnisse.

Rückenzirkel

Beim Rückenzirkel werden in Stationsform die verschiedenen Muskelgruppen mit dem Schwerpunkt Rumpf/Rücken trainiert. Im Rahmen kräftigender Übungen werden die großen Muskeln, durch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen aber ebenso die oft vernachlässigten kleinen, gelenkstabilisierenden Tiefenmuskeln angesprochen.

! WICHTIG !

1. **Bringe bitte immer ein Handtuch mit.**
2. **Nimm genügend Flüssigkeit während der Stunde zu Dir!**
3. **Aus versicherungstechnischen Gründen sind Glasflaschen nicht erlaubt!**