

Erläuterung der Kursinhalte

Kursbezeichnung	Kursbeschreibung	Für wen geeignet
BOP+Arme	Das klassische Bauch-Oberschenkel-Po Workout im neuen modernen Fitnessstil. Jetzt neu mit gezielten Armtraining gegen „Winkeärmchen“.	Einsteiger und alle, die ihre Problemzonen bearbeiten möchten.
YOGAflow	„Flow“ heißt hier übersetzt „im Fluss“. Erlebe und erlerne sogenannte Yoga Asanas (Haltungen/ Übungen) neu definiert in flüssigen geschmeidigen Übungsübergängen. Versetze Dich dabei in das neuartige „flow“ Gefühl. Am Ende rundet eine kurze Entspannungsphase dieses Gefühl ab. Bitte bringe zu diesem Kurs eine Woldecke mit.	Einsteiger und alle Yogaerfahrenen.
functional GroupTraining	Der Gedanke liegt bei diesem Training auf einem gemeinschaftlichen Gruppentraining mit verschiedenen Übungsstationen. Die Übungen bestehen zum Großteil aus modernen funktionellen Übungen. Diese werden gemeinsam einstudiert und über einen bestimmten Zeitraum immer intensiver durchtrainiert. Regelmäßige Änderungen der Stationen und Übungen bringen Dir einen großen Trainingseffekt und somit eine körperliche Veränderung.	Fitnessstypen und alle, die es noch werden wollen. Du hast Lust auf „functional training“? Dann bist du immer willkommen.
bewegter Körper	Der Name ist hier Programm. Unser Körper bietet enorm viele Bewegungsmuster und -verhalten. Diese sollten regelmäßig geschult und durchgeführt werden. „Wer rastet, der rostet“ ist in der heutigen, überwiegend einseitigen Haltungsbelastung nicht nur mehr ein Sprichwort.	Einsteiger und jeden, der seinen Körper in Bewegung halten möchte.
formstarker Rücken	Über 75% der Bevölkerung leidet unter regelmäßigen Rückenbeschwerden. Unser neu interpretiertes Rückentraining ist nach modernsten Erkenntnissen aufgebaut und bietet einen ganzheitlichen Ansatz. Unser Ziel ist es Dir Übungen beizubringen, die Du in Deinen Alltag integrieren kannst.	Einsteiger und alle Personen, die Ihren Rücken stärken möchten.
Slow & Flow	Entschleunigung und sanfte Übungsabfolgen stehen bei diesem Kurs im Vordergrund. Durch Beweglichkeits- und sanfte Kräftigungsübungen bringen wir Deinen Körper in ein wohligh entspanntes Gefühl. Eine kurze Entspannungsphase am Ende lässt den stressigen Alltag vergessen. Bitte bringe zu diesem Kurs eine Woldecke mit.	Für alle, die in einer ruhigen Atmosphäre ihren Körper trainieren möchten.
BODYstyle	Körperformung durch ein Mixtraining aus Kraft und Cardio. Bringe Deinen Körper ins Schwitzen und verbrenne ordentlich Kalorien. Die Kraftübungen dienen nicht nur Deine Körperformung, sondern verbrennen auch nach dem Workout noch ordentlich Kalorien.	Einsteiger und Fitnessstypen, die ihren Körper in Form bringen wollen.
Hockergymnastik	Auch im Alter möchtest Du noch fit und mobil bleiben!? Kannst aber nicht so lange stehen oder kommst nicht mehr auf die Matte? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Dich. Unter fachlicher Anleitung werden Dir Übungen gezeigt, die du sowohl im Sitzen auf dem Hocker oder im Stehen durchführen kannst. Das Ziel ist Dich mobil für den Alltag zu halten.	Senioren, welche auf Grund ihrer körperlichen Fitness lieber auf einem Hocker trainieren möchten.
Beweglichkeitstraining	Beweglichkeit ist ein hohes Gut, und daher sollten wir uns diese bewahren. In dieser Gruppe wirst Du durch unsere Fachtrainerin in verschiedenen bewegungsfördernden Übungen angeleitet. Somit bleibst Du egal in welchem Alter beweglich und mobil.	Einsteiger und Personen, die ihre Beweglichkeit verbessern oder halten möchten.
BODY Work-Out	Körper-, Kraft- und Figurtraining stehen in diesem Kurs im Fokus. Mit verschiedenen Kleingeräten bzw. Zusatzgewichten wird Dein Körper neue Reize erfahren. Abwechslungsreiche und neue Übungsformen werden Dich immer wieder motivieren an Deine Grenze zu gehen. Somit steht deinem neuen Körpergefühl nichts im Weg.	Einsteiger und Fitnessstypen, welche ihren Körper fordern und formen möchten.
Work-Out of the month	Du hast eine Aufgabe! Dein Körper und verschiedene Hilfsmittel sind dein Werkzeug. Erlebe ein neuartiges Training und stelle dich der Challenge. Für jeden Monat halten wir verschiedene Übungen als Aufgabe bereit. Zu Beginn wird Dich der Coach in die Übungen einweisen. Und dann geht es auch schon los. Bewältige die Aufgabe des Coaches und stelle Dich am Ende der gemeinsamen Challenge. Du wirst erstaunt sein, wozu dein Körper in der Lage ist. Nimm also die Herausforderung an und werde ein Gewinnertyp.	Für echte Fitness-Challenger/-innen, die Lust auf neue Herausforderungen haben.