

# Kursinhalte

<b>AEROBIC</b>	Dynamisches Fitnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind Ausdauer und Koordination, es ist eine Mischung aus Ausdauer und Tanz.
<b>BAUCH, BEINE, RÜCKEN, PO</b>	Kräftigung und Straffung der genannten Körperpartien mit Einsatz diverser Kleingeräte. Um von der Anstrengung abzulenken, sorgt die Kursleitung dafür, dass auch die Gesichtsmuskeln nicht zu kurz kommen!
<b>STRETCH &amp; FASZIEN</b>	Ein Stretch & Faszien Workout , welches die gesamte Körperstabilität fördert. Die Verklebungen Ihrer Faszien werden gelockert, was zu einer verbesserten Nährstoffversorgung Ihrer Muskulatur und für eine höhere Beweglichkeit sorgt.
<b>TAI CHI CHUAN</b>	Tai Chi Chuan, wörtlich „das letzte Prinzip“ nach Auffassung der asiatischen Kampfkunst, ist die Verbindung der Geistesruhe eines Meditierenden mit der Beweglichkeit und Eleganz eines Tieres. In langsamen, weichen Bewegungsabfolgen wird der Körper entspannt, ohne an Haltung und Struktur zu verlieren: In der Tat kann Tai Chi die Heilung über viele Jahre eingeschliffener Fehlhaltungen und das Gewinnen einer neuen, natürlichen Aufrichtung aus der Körpermitte bewirken, die dem Praktizierenden auch außerhalb der Trainingshalle im Alltag erhalten bleibt.
<b>ATHLETIC&amp;MOBILITY</b>	Sagen Sie Ihrem Körperfett und diversen Muskelverspannungen den Kampf an – in diesen 60 Minuten Workout verbrennen sie Kalorien und machen ihren Körper mobiler für alle Alltagssituationen.
<b>BODY WORKOUT</b>	Seien Sie fit für jede Gelegenheit! Ein intensives Kraft-Ausdauer Training mit oder ohne Kleingeräten, - bei diesen Training wird der ganze Körper beansprucht und alltagstauglich gemacht.
<b>FIT TO FIGHT</b>	Eine freie Kombination von Übungen aus dem Kampfkunstabereich zur Steigerung v. a. der Kraftausdauer; nach einem lockeren aber dynamischen Aufwärmtraining werden klassische Übungen aus dem Boxen, Thai-Boxen und Kung Fu verwendet, um Kraft, Koordination und Beweglichkeit des Körpers zu steigern und die allgemeine Fitness zu verbessern. Durch hohe Intensität des Trainings und gezieltes, bewusstes Atmen wird nicht nur eine körperliche Kräftigung, sondern auch die Befreiung des Geistes von ablenkenden Gedanken und Stress erreicht. Sobald die im Kurs benutzt Schlag- und Kicktechniken genug verinnerlicht sind, ist das anwendungsbezogene Arbeiten mit einem Partner, Pratzentraining etc. möglich.

<b>Qi Gong</b>	Bei der größtenteils auf die Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit zielenden Arbeit mit der körpereigenen Energie handelt es sich um ein System aus mit der Atmung koordinierten, sanften Bewegungen, die – anders als in Kung Fu und Tai Chi – größtenteils statisch durchgeführt werden und daher besonders gut in den Alltag integriert werden können, da zu ihrer Ausführung kaum Platz benötigt wird. Hervorragend geeignet sind viele der Übungen zum Abbau von Verspannungen, Rückenschmerzen und Linderung von Stress.
<b>RÜCKENFIT (Präventionskurs)</b>	ist für jeden, der sich gerne bewegt und gleichzeitig sich und seinem Rücken etwas Gutes tun möchte. Wir machen Übungen, die die Rumpfmuskulatur kräftigen und die Wirbelsäule stabilisieren und mobilisieren.
<b>STURZPRÄVENTION (Präventionskurs)</b>	beinhaltet spezielle Kraft- und Gleichgewichtsübungen, um den Gang sicherer zu machen und Stürzen vorzubeugen. Die Übungen schulen ihre Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen das Gleichgewicht nicht zu verlieren.
<b>YOGILATES</b>	Kombination aus Yoga und Pilates, um den Körper beweglich zu halten und tiefe Entspannung zu erreichen. Dehn- und Kräftigungsübungen aus dem Pilates wechseln sich mit der entspannenden Komponente aus dem Yoga ab.
<b>ZUMBA®</b>	lateinamerikanisches Tanz-Fitness Workout aus schnellen und langsamen Rhythmen! ZUMBA® integriert Intervalltraining, um Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskeln aufzubauen.
<b>SMOOVEY WORKOUT</b>	aktiviert die Fettverbrennung , strafft das Bindegewebe und stärkt das Immunsystem. Gleichzeitig wird das Herz-/Kreislaufsystem gestärkt und der Stoffwechsel wird gefördert.