



# Kursbeschreibungen

## **Bauch-Beine-Po (BBP)**

Eine gezielte Gymnastik um diesen Körperbereich straff und beweglich zu halten. Die Organe in Bauch und Becken werden unterstützt. Es werden Kleingeräte benutzt, Übungen im Stand, in Rücken-Bauch- und Seitlage, sowie im Vierfüßlerstand durchgeführt. Der Kurs spricht vor allem weibliche Jugendliche und Frauen an.

## **Body and Mind in Balance**

Mit innerer Achtsamkeit Übungen ausführen, dabei im Wohlfühlmodus bleiben. Konzentration und Loslassen, sich anstrengen und entspannen im Wechsel bietet dieser Kurs und ist ohne Alterseinschränkung für Alle geeignet.

## **Body-Fit**

Ein Kurs bei dem es um allgemeine Fitness auf erhöhtem Niveau geht. Trainiert werden Kondition, Koordination, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und das mit zum Teil wechselnden Geräten. Ein Training für belastbare Jugendliche und Erwachsene.

## **Body Work-Out**

Nach der Arbeit den Körper geschmeidig, kraftvoll und fit halten, sich zu moderner Musik bewegen, kleine Choreografien erlernen und mit guter Laune den Alltag hinter sich lassen! Ein Kurs für alle interessierten Jugendliche und Erwachsene.

## **Cross-Fit**

Neu entwickelt in den USA (ursprünglich für das Training von Soldaten) wird beim Cross-Fit Konditions- und Krafttraining geschickt miteinander kombiniert. Es kommen z.B. Stepper und Hanteln zum Einsatz. Cross-Fit ist ein effektives Training (auch für belastbare Frauen), vor Allem jedoch für **Männer!**

## **Fit-Mix**

Kondition und Kraft, Beweglichkeit, Balance und Koordination werden trainiert und moderne Handgeräte (z.B. Brazils, Flexis ect) werden benutzt. Entspannung und Dehnung runden die Stunden ab. Viele unserer Kursmitglieder machen Fit-Mix als Ausgleich und/oder Unterstützung zu anderen sportlichen Aktivitäten. Es sind Jugendliche und Erwachsene herzlich willkommen.

## **Easy Fit-Mix**

„Easy“ heißt „leicht“ - die Übungen sind nicht ganz so anstrengend wie im Fit-Mix und besonders für Erwachsene beiderlei Geschlechts geeignet.

## **Pilates**

ist nach Josef Pilates benannt. Es wird besonders das „Powerhouse“ (Bauch- und Becken/Beckenbodenmuskulatur) durch bewusstes Atmen trainiert. Die inneren Organe werden in ihrer Lage gehoben und stabilisiert. Als Ganzkörpertraining mit hoher Anforderung an die Konzentration ist Pilates bestens geeignet für Jugendliche und Erwachsene (auch nach Verletzungen/Operationen im Bauch- und Beckenraum).

## **Präventionssport**

Zehnmal in einem geschlossenen Kurs rückengerechte Übungen erlernen und vertiefen. Geschicklichkeit, Balancefähigkeit, Koordination und Kraft werden dadurch verbessert. Die Kosten für den Kurs werden nach regelmäßiger Teilnahme von den Krankenkassen erstattet.

## **Rehabilitationssport Orthopädie und Herzsportgruppe**

In unseren Rehasportstunden wird unter Berücksichtigung besonderer persönlicher Umstände Körperwahrnehmung, Koordination, Kraft, Geschicklichkeit, Balance und Kondition umsichtig und mit Einsatz von Kleingeräten trainiert. Unsere Übungsleiter/innen verfügen selbstverständlich über die notwendigen Lizenzen. Beim Herzsport ist Dr.med. Schwarzer in jeder Stunde vor Ort.

## **Wirbelsäulengymnastik**

Ein geschmeidiger, starker, aufrechter Rücken – das ist, was wir alle benötigen. Durch zahlreiche verschiedene Übungen wird die notwendige Kraft trainiert, die Beweglichkeit verbessert und verspannte Muskulatur durch Dehnung und Entspannung gelockert. Training in der Gruppe als optimaler Ausgleich zu Alltagsbewegungen. Für alle Jugendlichen und Erwachsenen geeignet.

## **Zumba**

Gute Laune pur zu tollen Rhythmen aus Latein- und Südamerika. Drehungen, Sprünge, Schrittkombinationen – da ist alles dabei, was uns Freude am Tanzen macht. Zumba macht riesigen Spaß, fördert Kondition, Koordination, Gruppendynamik, Rhythmusgefühl und ist für Tanzmuffel wie für Tanzbegeisterte eine sehr lebendige Art des Trainings - mit Schwitzgarantie! Für alle interessierten Jugendliche und Erwachsene.