

# Kursangebote in der Turnhalle Ost

## **BBP (Bauch-Beine-Po)** ★ bis ★ ★

ist ein intensives Training (high-impact Aerobic, Kräftigung mit und ohne Kleingeräte) für die „Problemzonen“ Bauch, Beine und Po. Die Fettverbrennung wird gezielt angeregt, das Gewebe gestrafft und die Muskeln werden gekräftigt und geformt.

## **Body-Complete** ★ ★ ★

ist ein intensives Intervalltraining mit und ohne Kleingeräte. Bei diesem Ganzkörpertraining mit leichten bis mittelschweren Aerobic-Choreografien werden die Kraftausdauer, das Herz-Kreislaufsystem trainiert und die Koordination verbessert.

## **Energy Aerobic** ★ ★ ★

ist ein vielseitiges Ausdauertraining mit und ohne Step. Es werden leichte bis mittelschwere Aerobic-Choreografien erarbeitet und durch ein Ganzkörpertraining mit und ohne Kleingeräte (Hanteln, Tubes etc.) abgerundet.

## **Faszien-Pilates** ★ ★

**(abgeschlossene Kurseinheit, nur mit Voranmeldung)**

ist eine Mischung aus Faszien- und Pilates-Training. Schwungvolle, geschmeidige Bewegungsabläufe werden mit den Kräftigungsübungen aus dem Pilates kombiniert. Es wird in Stoppersocken oder barfuß trainiert.

**(Kann von der Krankenkasse bezuschusst werden)**

## **Frauenfitness** ★ bis ★ ★

ist ein buntes Fitnessprogramm aus Aerobic und Muskelkräftigung für den ganzen Körper mit und ohne Handgeräte. Es werden Koordination, Kraftausdauer und Beweglichkeit trainiert.

## **Gymnastik für Sie und Ihn** ★ bis ★ ★

ist ein Kurs der die Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Verbesserung der Beweglichkeit und die Schulung der Koordination zum Ziel hat. Dieser Kurs ist besonders für ältere Menschen geeignet.

## **HIIT-Combat** ★ ★ ★

ist ein Kurs der Kraftsportelemente mit einem Kraftausdauertraining vereint. Die Rumpfmuskulatur wird durch Schlag- und Verteidigungstechniken gekräftigt und die Fettverbrennung wird durch das Intervalltraining angeregt.

## **Hockergymnastik** ★

ist ein Kurs, in dem das Erwärmen im Stehen und Gymnastikübungen am und auf dem Stuhl durchgeführt werden. Diese fördern die koordinativen Fähigkeiten sowie die Kraft des gesamten Körpers. Zum Einsatz kommen Handgeräte und Musik. Die Freude

an der gemeinsamen Bewegung sowie der Kontakt untereinander stehen ebenfalls im Fokus.

## **Kurz- und Langhanteltraining** ★ ★ ★

ist ein intensives Ganzkörpertraining mit Kurz- und Langhanteln. Die verschiedenen Muskelgruppen werden entsprechend ihrer Belastbarkeit mit unterschiedlich hohen Gewichten trainiert. Die Muskulatur wird gekräftigt und der Körper geformt. Durch die individuell wählbaren Intensitäten ist dieser Kurs für jeden geeignet, der gesund ist.

## **Pilates-Mix** ★ ★

ist eine bunte Mischung aus Pilates-, Gymnastik- und Yogaübungen. Im Vordergrund stehen die Kräftigung der Rumpfmuskulatur und der Tiefenmuskulatur. Es wird nur mit dem eigenen Körpergewicht und barfuß oder in Stoppersocken trainiert.

## **Power-Mix** ★ ★ ★

ist ein Mix aus verschiedenen Fitnessangeboten (high- und low-impact Aerobic, Hanteltraining, Tiefenmuskulatur-Training, Übungen mit dem Step) in höheren Intensitäten und mit mehr Power. Ideal für alle, die schwitzen und sich richtig auspowern möchten.

## **Power-Zirkel** ★ ★ ★

ist ein hochintensives Intervalltraining im Format eines Zirkeltrainings, bei dem die Ausführung von komplexen Bewegungen geschult wird. Dabei werden Kraft, Ausdauer und Stabilität trainiert. Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine Lust haben auf komplizierte Choreografien.

## **Random** ★ ★ ★

ist ein Kurs, bei dem im wöchentlichen Wechsel, ein immer anderes Fitnessprogramm angeboten wird. Eine Woche vorher wird dies per Aushang in der Halle angekündigt.

## **RückenFit** ★ ★ ★

in diesem Kurs werden effektive Kraftübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur sowie leichte Aerobic-Choreografien miteinander kombiniert.

## **Schlingentraining** ★ ★ ★

**(abgeschlossene Kurseinheit, nur mit Voranmeldung)**

ist ein Stabilisationstraining für den gesamten Körper. Es wird mit einem Schlingensystem (TRX-Schlingentrainer) gearbeitet. Hände und Füße können in die Schlaufen gelegt werden. Der Körper muss sich stets in den wackeligen Schlingen ausbalancieren, dieses

Training erreicht die tieferen Muskelschichten, die besonders für eine aufrechte und stabile Körperhaltung sorgen.

**(Kann von der Krankenkasse bezuschusst werden)**

## **Seniorengymnastik** ★

ist ein Kurs, um aktiv etwas für Körper und Geist zu tun. Angeleitet werden Bewegungsformen aus Rückengymnastik, Tanzen sowie Aerobic. Zum Einsatz kommen Handgeräte wie Bälle, Hanteln, Therabänder oder Stäbe. Auch Spaß, Lockerheit und das gesellige Miteinander, wie z.B. die jährliche Weihnachtsfeier werden gepflegt.

## **Senioren Tanz** ★

ist ein Kurs, bei dem Spaß und Freude an der Bewegung und nicht die Perfektion im Mittelpunkt steht. Alle Tänze sind schnell erlernbar und werden in der Gruppe und ohne festen Partner getanzt. Ganz nebenbei werden koordinative Fähigkeiten verbessert und die Merk- und Konzentrationsfähigkeit geschult.

## **Hatha-Yoga** ★ ★

**(abgeschlossene Kurseinheit, nur mit Voranmeldung)**

ist ein Kurs, der sich an alle richtet, die ein meditatives Ganzkörpertraining in ruhiger Atmosphäre bevorzugen. Körper und Geist wird gleichermaßen angesprochen. Es wird barfuß oder in Stoppersocken trainiert.

**(Kann von der Krankenkasse bezuschusst werden)**

## **Zumba®Fitness** ★ ★

ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Training, das mit verschiedenen Tanzstilen arbeitet. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitnessprogramm.

<b>Belastung:</b>	niedrig	★
	mittel	★ ★
	hoch	★ ★ ★