

- ☺ für Neueinsteiger
- 👤 für jeden geeignet
- 👉 für Fortgeschrittene
- Y für Profis
- P Präventionskurs

Kursbeschreibungen Gymnastik

Diese Kursbeschreibungen helfen Ihnen, bei uns den richtigen Kurs zu finden! Damit Sie in der richtigen Herzfrequenz trainieren, verwenden Sie bitte immer ein Herzfrequenzmessgerät.

Bauch – Beine – Po ☺ 👤

Straffung und Kräftigung der Problemzonen durch effektive Übungen auch mit verschiedenen Geräten.

Bodytoning ☺ 👤

Effektives Training, welches den gesamten Körper formt, strafft und kräftigt. Es kommen verschiedene Hilfsmittel zum Einsatz.

Pump your Body ☺ 👤,

Einfaches und effektives Training mit der Langhantel zum Stärken, Kräftigen und Definieren aller größeren Muskelgruppen. Die individuelle Leistungssteigerung ist durch festgelegte, vierteljährlich wechselnde, Übungsfolgen leicht erlernbar.

Rückentraining ☺ 👤 P

Gezieltes Training der rumpfstabilisierenden Muskulatur und der Problemzonen. Durch stabilisierende und mobilisierende Übungen werden die Körperhaltung und die Körperwahrnehmung verbessert.

Rückenschule ☺ 👤 P

Vermittlung theoretischer und praktischer Grundlagen zum rückergerichteten Alltagsverhalten. Kräftigen und Dehnen der entsprechenden Muskulatur.

Flexi-Bar ☺ 👤

Komplexes Ganzkörpertraining mit dem Flexi-Bar zur Kräftigung der tieferliegenden Muskulatur, vor allem im Rücken, ebenso zur Schulung von Koordination, Gleichgewicht und Bewegungsgefühl.

Pilates ☺ 👤 P

Pilates verändert den Körper, verbessert die Haltung und die Flexibilität der Muskulatur. Ein effektives Figurtraining mit Tiefenwirkung zur Stärkung der Körpermitte und zum Aufbau der mentalen Stärke.

Stretch & Relax ☺ 👤 P

Ganzkörpertrainingsprogramm zur Dehnung, Kräftigung und Entspannung der Muskulatur, mit Elementen aus Yoga, Pilates und Qi-Gong.

Vital 50plus ☺ 👤

Vielseitiges Bewegungs- und leichtes Ausdauerprogramm für Junggebliebene und die, die es werden wollen. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen kommen nicht zu kurz. Für jeden, nicht nur für „Overfifties“ geeignet.

Fighting-Fit ☺ 👤

Fighting-Fit ist eine einzigartige Kombination von Teakwondo, Boxen und Fitness- Gymnastik, die Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination trainiert.



Easy Step ☺ 🏗️

Einfaches und effektives Ausdauer- und Muskeltraining mit dem Step und, wer möchte, mit kleinen Gewichten, leichten Schrittkombinationen aus den Grundschritten, ideal zur Fettverbrennung.

Step Medium 🏗️

Einfache Choreographien, aufgebaut aus den bekannten Grundschritten mit leichten Schrittvariationen.

Step Advanced 🖱️

Stepchoreographien, aufgebaut aus interessanten Schrittkombinationen mit vielen Schritt-, Tempo-, und Rhythmusvariationen.

Master Step 🏹

Step-Highlights für Könner, alles was der Step erlaubt ist möglich. One Step Double Go!



Kursbeschreibung Indoorcycling

Indoorcycling ist ein Herz-Kreislauftraining zur Kräftigung der Bein- und Pomuskulatur auf einem Standfahrrad, geeignet für alle, die ihre Ausdauer verbessern oder erhalten wollen.

Informieren Sie ihren Trainer vor der ersten Stunde, damit er ihnen die nötigen Tipps geben und Einstellungen zeigen kann.

Hier Kurzerklärungen unserer einzelnen Kurse:



Spin Fat Burner ☺ 🏗️

Bei niedriger Belastungsintensität nutzt der Körper die Fettverbrennung als bevorzugte Energiequelle. Technik: Fahren im „Flachen“, „leichte Berge“, und Atemübungen. Der Kurs ist für jeden geeignet. Intensität: 50 - 70% HfMax. (= maximale Herzfrequenz)

Spin Effective ☺ 🏗️

Training zur Verbesserung der Ausdauer, für jeden geeignet. Technik: Fahren im „Flachen“ und „Berge“, leichtes „Running und Jumps“. Intensität: 70 - 85 % HfMax.

Spin Power 🖱️

Das Intervalltraining ist gekennzeichnet von einem Wechsel von Belastung (Phase hoher Intensität) und Erholung (Phase niedriger Intensität). Das Training verbessert die Leistungsfähigkeit im Allgemeinen. Nur für Fortgeschrittene.

Technik: „Sprints, Jumps, Berge, Sprints im Stehen“, usw.
Intensität: 80 - 90 % HfMax.

Spin Special und Spin Mountain 🏹 🖱️

Diese Kurse sind besonders für das Ausdauertraining geeignet. Dauer: 90 min.

(Änderungen vorbehalten, möglicherweise sind derzeit nicht alle beschriebenen Kurse im aktuellen Kursplan)