

Kursbeschreibung Gymnastik

Schwerpunkt Ausdauer

Cardio-Style-Mix	Eine abwechslungsreiche Mischung aus körperformenden Kräftigungsübungen und einem Ausdaueranteil, bestehend aus kleinen Schrittkombinationen mit oder ohne Step.
Indoorcycling	Ein motivierendes Gruppentraining auf speziell entwickelten Indoor-Bikes, an denen Personen jeden Alters und Fitnesslevels teilnehmen können. Ein tolles Ausdauertraining, bei dem die persönliche Trainingsleistung regulierbar ist.

Schwerpunkt Muskelkräftigung

Rückenfit / Rückensoft	Funktionelles Training für Rücken – u. Rumpfmuskulatur sowie gezielte Mobilisationsübungen sorgen dafür, dass die Wirbelsäule entlastet und Schädigungen vorgebeugt werden kann.
Bodyfit	Ein Mix von Ausdauer- und Kraftausdauertraining für den ganzen Körper. Formt die Figur und strafft das Gewebe. Abwechslungsreich durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte.
Pilates	Einzigtages Training von Kraft, Körperbeherrschung und Flexibilität. Die von Joseph Pilates erfundene Trainingsmethode verbindet gymnastische Übungen mit Atemtechniken aus dem Yoga und baut auf der bewussten Stabilisierung des Körperzentrums (Powerhouse), das hauptsächlich Bauch, Rücken - und Beckenbodenmuskulatur beinhaltet, auf.
Slingtraining	Ist ein Ganzkörpertraining mit von der Decke hängenden Schlingen und dem eigenen Körper als Widerstand. Es eignet sich für jeden, da die Intensität individuell variiert werden kann. (in Zirkelform)
Faszien / Pilates	Flexibles Bindegewebe erhält die körperliche Beweglichkeit und verteilt die Muskelkraft im Körper. Kurs mit myofaszialer Entspannung durch Selbstmassage mit z.B. Blackroll, Tennisball etc. Statische und dynamische Dehnübungen
Functional Zirkel	Bietet ein gezieltes Training für deine Fitness. Eine effektive Mischung aus Cardio und Workout. Nutze dein eigenes Körpergewicht, Kleingeräte, Kettlebells oder Sandbags.

Wellness / Entspannung

Yoga	Bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Der gesamte Muskelapparat wird gestärkt. Psychische sowie muskuläre Anspannungen werden gelöst und innere Gelassenheit herbeigeführt.
Yoga Soft	Eine sanftere Variante des Ashtanga Yoga. Bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.

Kursbeschreibung Aqua Gymnastik

Die Aquakurse unterscheiden sich weniger über das Programm, als mehr durch die Intensität. Am Anfang stehen verschiedene Laufformen, dann Vorübungen zu dem Gymnastikteil der mit unterschiedlichen Handgeräten (teils auch als Zirkel) durchgeführt wird. Danach noch etwas lockernde freie Bewegung z.B. auf der Nudel.

Aqua Allround für Personen, die irgendwelche Problematiken haben oder sich nicht ganz so fit fühlen. **Aqua Power** für Personen, die fit sind und auch gerne mal richtig nass werden. **Aqua Prävention** ist eine Mischung aus beiden Kursen. Läuft nur in den ausgeschriebenen Zeiten und nach Absprache mit dem Kursleiter.

Bitte achten Sie auf folgende Zeichen hinter den Kursen!

- **Begrenzte Teilnehmerzahl! Anmeldung notwendig.**
- * **Präventionskurs der Krankenkassen. Finden nur in den ausgeschriebenen Zeiträumen statt. Bitte Aushänge beachten und anmelden. Für alle Kursmitglieder zugänglich!**
- ** **Kurs findet durchgehend statt.**
- RII Kursraum oben**
- F Fortgeschrittene**

Regeln!

- Die Kurse stehen allen Mitgliedern, die eine Kursmitgliedschaft haben zur Verfügung. Zeitliche Änderungen im Plan behalten wir uns vor.
- Bei den Aqua- und Indoorcyclingkursen bitte jeweils für die nächste Kurseinheit in der ausliegenden Liste eintragen. Bei Krankheit oder sonstigem Nichterscheinen – bitte rechtzeitig abmelden!
- Eine Nutzung des Bades außerhalb der Kurszeiten ist nicht möglich! (Ausnahme mit Saunavertrag Freitagnachmittag ab 15:30 sowie Samstag und Sonntag).
- Aquakurse sind nur in entsprechender Badekleidung möglich. Bei den Gymnastikkursen sind sportliche Kleidung und Sportschuhe, die nur drinnen getragen werden Pflicht. Bei Indoorcyclingkursen bitte 2 Handtücher mitbringen.