

Kursbeschreibungen

FunTone (Hannah) (Zertifiziert)

FunTone ist ein funktionelles Training für den ganzen Körper - für Alle, die sichtbare, schnelle Resultate, Figurstraffung und Fettreduktion möchte. In Intervallen werden alle Muskelketten im Körper optimal trainiert und durch die zweite Wiederholung die funktionelle Wirkung verstärkt. In der Erholungspause wird jeweils genügend Sauerstoff wieder in die Blutbahn transportiert.

Ziele: Gewichtsabnahme, Verbesserung Stoffwechsel, Wiederherstellung HK- System, Erhöhung der Ausdauerleistung, Ausgewogene Psyche, Gewebestraffung

Rückentraining (Gudrun, Dani, Franziska)

Das richtige Maß an Beweglichkeit, Kraft und Koordination sorgt für einen starken Rücken, denn ohne stützende Muskulatur wäre unsere Wirbelsäule instabil. Durch einen stetigen Wechsel aus Aktivierung und Entspannung wird der Rücken unter Zuhilfenahme von Kleingeräten langfristig gestärkt. Unter Berücksichtigung der faszialen Strukturen wird der Rücken gekräftigt, stabilisiert und mobilisiert.

Ziele: Schulung Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und Kraft, Haltungsstabilisierung, verbesserte Belastbarkeit im Alltag, verbesserte Lebensqualität, Steigerung psychisches und physisches Wohlbefinden, Gelenkstabilität, Schmerzfreiheit

Koordination & Stretch (Gudrun)

Durch ein gezieltes Koordination- und Dehntraining kann die Belastbarkeit in Alltag und Beruf verbessert, sowie die muskuläre Gelenkstabilität gestärkt werden. Eine gute Koordination wirkt sich leistungssteigernd auf Kraft und Ausdauer aus. Umgekehrt kann sich durch den Risikofaktor „Bewegungsmangel“ die Bewegungskoordination verschlechtern. Gleichgewicht, Orientierung und Reaktionsgeschwindigkeit werden geschult, sodass ein langfristiges Sturzrisiko reduziert werden kann. Das Dehnen fördert zusätzlich die Beweglichkeit, sodass die Gelenke optimal funktionieren können. Körper und Geist können sich entspannen und von der sportlichen Leistung erholen.

Ziele: Schulung Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und Kraft, Haltungsstabilisierung, verbesserte Belastbarkeit im Alltag, verbesserte Lebensqualität, Steigerung psychisches und physisches Wohlbefinden, Gelenkstabilität

Bodyworkout (Hannah, Dani, Jule K.)

Das Bodyworkout ist ein funktionelles Ganzkörpertraining von Ausdauer und Kräftigung, was in kürzester Zeit effektiv alle Muskelgruppen auf einmal trainiert. Hohe und niedrige Intensitäten mit einfachen Schrittfolgen und effektiven Übungen mit Kleingeräten oder dem eigenen Körpergewicht sorgen für ein Muskeltraining im Bereich Bauch, Beine, Po und Rücken. Zusätzlich werden Sehnen und Bänder vor Verletzungen geschützt, sodass eine gesündere und stabilere Basis für das Training mit schweren Gewichten geschaffen wird.

Ziele: Gewichtsabnahme, Verbesserung des allg. Stoffwechsels, Wiederherstellung HK- System, Erhöhung der Ausdauerleistung, Ausgewogene Psyche, Gewebestraffung,

Functional Fit (Dani) (Zertifiziert)

Functional Fit ist ein effektives, funktionelles Ganzkörper-Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht, welches Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Schnelligkeit vereint. In einer Stunde wird der ganze Körper effektiv in Bewegungsmustern trainiert, sodass Fett verbrannt und die Kraft und die Ausdauer gesteigert werden können. Das 3- Stufen- System ermöglicht das Training für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Ziele: Gewichtsabnahme, Gewebestraffung, Verbesserung des allg. Stoffwechsels, Wiederherstellung HK- System, Schulung Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und Kraft

Langhantel (Hannah, Frank)

Mit diesem Langhantel Ganzkörper-Workout verbrennen Sie Kalorien, formen und definieren den gesamten Körper, stärken die Rumpfmuskulatur und tragen zur Knochengesundheit bei. Der Kurs ist ein idealer Einstieg in das Langhanteltraining. Durch sinnvoll kombiniertes Techniktraining werden die wichtigen Grundlagen und Ausführungen erlernt und ermöglichen dadurch eine stetige Kraftentwicklung. Training für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Ziele: Gewichtsabnahme, Gewebestraffung, Verbesserung des allg. Stoffwechsels, Wiederherstellung HK- System, Erhöhung der Ausdauerleistung, Ausgewogene Psyche, Beweglichkeit, Haltungsstabilisierung

Wirbelsäulengymnastik (WSG) (Eva)

Die Wirbelsäulengymnastik ist auch eine Form des Rückentraining. Sie eignet sich optimal bei Rückenschmerzen – egal ob bei akuten Beschwerden oder zum Vorbeugen. Zum Training gehören Dehnen, Mobilisieren und Kräftigen. Die Wirbelsäulengymnastik ist für Alle gedacht, die unter chronischen Rückenschmerzen leiden, einseitigen Belastungen entgegen wirken wollen und präventiv gegen Osteoporose, Haltungstörungen und Gelenkverschleiß vorbeugen wollen.

Ziele: Schulung Beweglichkeit und Kraft, Haltungsstabilisierung, verbesserte Belastbarkeit im Alltag, verbesserte Lebensqualität, Steigerung psychisches und physisches Wohlbefinden, Gelenkstabilität, Schmerzfreiheit

Rücken Yoga (Sylvia, Franziska)

Leiden auch Sie unter Rückenproblemen? Im Vordergrund dieses Kurses stehen die Verbesserung von Beweglichkeit und Geschmeidigkeit der Wirbelsäule, sowie die Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur. Ihre rückengerechte Haltung wird durch ausgewählte Yogastellungen gefördert. Verspüren auch Sie ein Wohlbefinden in Ihrem Rücken.

Ziele: Schulung Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und Kraft, Haltungsstabilisierung, verbesserte Belastbarkeit im Alltag, verbesserte Lebensqualität, Steigerung psychisches und physisches Wohlbefinden, Gelenkstabilität, Schmerzfreiheit

Hatha Yoga (Steffi)

Hatha Yoga ist eine Form des Yogas, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist im Vordergrund steht, vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditationen. Der Yogastil schließt viele klassischen Yoga- Übungen mit ein und eignet sich daher sowohl für Anfänger, als auch für fortgeschrittenere Yogis. Durch regelmäßiges praktizieren wird das Gleichgewicht verbessert, die Muskulatur und die Flexibilität gestärkt, Verspannungen und Blockaden gelöst und gleichzeitig beruhigen wir den Geist und die Gedanken.

Ziele: Schulung Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und Kraft, Haltungsstabilisierung, verbesserte Belastbarkeit im Alltag, verbesserte Lebensqualität, Steigerung psychisches und physisches Wohlbefinden, Gelenkstabilität, Schmerzfreiheit, Gewebestraffung

Yoga (Sylvia)

Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen Atemübungen, Entspannungspositionen und klassische Yogastellungen. Diese bauen aufeinander auf und werden vielfältig variiert. Erleben Sie die Verbindung von Körper, Geist und Seele und das daraus resultierende angenehme Empfinden.

Ziele: Schulung Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und Kraft, Haltungsstabilisierung, verbesserte Belastbarkeit im Alltag, verbesserte Lebensqualität, Steigerung psychisches und physisches Wohlbefinden, Gelenkstabilität, Schmerzfreiheit

Impulse (Sylvia)

Lernen Sie Ihre Möglichkeiten besser kennen und holen sich in einer angenehmen Gruppenatmosphäre Anregungen zum Training von Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Entspannung und Verhaltensmodifikation.

Ziele: Schulung Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und Kraft, Haltungsstabilisierung, verbesserte Belastbarkeit im Alltag, verbesserte Lebensqualität, Steigerung psychisches und physisches Wohlbefinden, Gelenkstabilität, Schmerzfreiheit

Pilates (Beate)

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die spezielle Aktivierung des Kraftzentrums (Powerhouse) sorgt für eine anmutige Körperhaltung. Hinzu kommt, dass Pilates nicht nur den Stress und die Cellulite reduziert, sondern die Koordination, die Stärke und die Balance trainiert und dadurch ein ergänzendes Trainingsprogramm zum Gerätetraining oder zu anderen Sportarten sein kann. Die sanften Bewegungen eignen sich hervorragend für Anfänger.

Ziele: Schulung Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und Kraft, Haltungsstabilisierung, verbesserte Belastbarkeit im Alltag, verbesserte Lebensqualität, Steigerung psychisches und physisches Wohlbefinden, Gelenkstabilität, Schmerzfreiheit, Gewebestraffung

Rumpftraining (Dani)

Das Rumpftraining trainiert die Muskulatur der Körpermitte. Das Krafttraining der Bauch- und Rumpfmuskulatur hat zahlreiche positive Effekte. Mit einer kräftigen Körpermitte fallen alle körperlichen Aktivitäten leichter, denn durch das Training der Rumpfmuskulatur wird nicht nur die Bandscheibe entlastet, sondern sorgt für eine gute Körperhaltung und mehr Standhaftigkeit, du beugst Verletzungen vor, trainierst Tiefenmuskulatur und sorgst für eine ästhetische Formung deiner Körpermitte.

Ziele: Verringerung des Verletzungsrisikos, Aufbau eines positiven Körperbewusstseins, verbesserte Bewegungsabläufe, optimale Körperhaltung, Rückenschmerzklinderung

Nordic Walking (Gudrun)

Der schonende Ausdauersport beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an und beansprucht Muskeln und Knochen. Die Strecken entlang dem Main sorgen für eine abwechslungsreiche Trainingseinheit in der Gruppe. Die zwei Stöcke unterstützen den Rhythmus der Schritte beim schnellen gehen. Nordic Walking hilft bei der Gesunderhaltung von Körper und Geist, unterstützt die gezielte Gewichtsreduktion, stellt einen guten Ausgleich zu sitzender Tätigkeit und allgemeinem Bewegungsmangel dar und macht richtig Spaß.

Für Fortgeschrittene und für Anfänger geeignet.

Ziele: Ausdauer- und Krafttraining, verbesserte Beweglichkeit, Haltungsverstärkung, verbesserte Belastbarkeit im Alltag, verbesserte Lebensqualität, Steigerung psychisches und physisches Wohlbefinde, Stärkung des Immunsystems

QiGong(Ralf)

Chronischer Stress führt nicht nur zu Gefühlen wie Hilflosigkeit, Hektik oder Angst - er schwächt auch das Immunsystem und macht anfälliger für viele Krankheiten. In unserem Entspannungskurs lernen Sie durch verschiedene Verfahren, wie Sie sich seelisch und körperlich entspannen können. Beispielsweise autogenes Training, Elemente von Taiji oder auch Muskelentspannung wirken sich wohltuend auf den gesamten Körper aus.

Ziele: Verbesserte Belastbarkeit im Alltag, verbesserte Lebensqualität, Steigerung psychisches und physisches Wohlbefinden, Stressabbau, verbesserte Konzentration und Leistungsfähigkeit

Gesunde Knochen (Johannes)

Durch moderates Kraft- und Beweglichkeitstraining lassen sich Knochen am besten stärken. Aufgrund der mechanischen Belastung reagieren die Knochenzellen mit Um- und Aufbauprozessen, wodurch die Knochenfestigkeit erhöht wird. Ein Ideales Training beinhaltet Aufwärmen, sensomotorisches Training, Beweglichkeit und Krafttraining. Diese Bereiche werden in dem gesunde Knochen Kurs trainiert.

Ziele: Schulung Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und Kraft, Haltungsstabilisierung, verbesserte Belastbarkeit im Alltag, verbesserte Lebensqualität, Steigerung psychisches und physisches Wohlbefinden, Gelenkstabilität, Verbesserung des allg. Stoffwechsels, Knochendichte Aufbau, Knochenstabilisierung

Functional Training meets Yoga (Sabine)

Kraft und Flexibilität bilden die Schwerpunkte dieser Stunde. Elemente des klassischen funktionellen Trainings werden gezielt mit Elementen aus dem Yoga verknüpft und sorgen so für bessere Beweglichkeit Flexibilität, mehr Kraft und Energie. Insbesondere die Körpermitte, unser Powerhouse, wird gestärkt.

Ziele: Schulung Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit und Kraft, Haltungsstabilisierung, verbesserte Belastbarkeit im Alltag, verbesserte Lebensqualität, Steigerung psychisches und physisches Wohlbefinden, Gelenkstabilität, Schmerzfreiheit, Gewebestraffung