

Stundenerklärungen

Ausdauer/Gewichtsreduktion

Cardio Fit: Ein abwechslungsreiches Training zur Förderung von Kraft und Ausdauer. Ideal zur Verbesserung des Fettstoffwechsels. Viel Spaß ist garantiert.

Aroha: Das Workout für Body, Mind & Soul garantiert optimale Fettverbrennung, es festigt Po, Oberschenkel und Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Ein Ganzkörperworkout im 3/4 Takt, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter teilnehmen kann. Lass dich überraschen...

Indoor-Cycling: Konditionstraining auf speziellen Spinning-Fahrrädern zu motivierender Musik. Simulierte Berg- und Talfahrten und Oberkörperkräftigung sind u.a. Inhalte dieser Stunde.

Club Workout im Milon Zirkel: Unter Aufsicht eines Trainers ist dieses Zirkeltraining geeignet für alle, die nicht gerne alleine trainieren. Ein optimales Kraftausdauertraining.

Fit in den Tag: Leichte Aerobicübungen für ein gesundes Herz-Kreislauf-System. Starte mit viel Spaß in den Tag...

Fatburner & Style: Ob mit Step oder Aerobic - verbrenne alle überflüssigen Pfunde, stabilisiere Dein Herz-Kreislaufsystem und definiere anschließend deinen Körper.

Step: Ein kreislaufanregender Kurs zu dem im Rhythmus auf einer in der Höhe variabel verstellbaren Plattform auf- und abgestiegen wird. Durch die gleichbleibende Intensität ist die Fettverbrennung garantiert.

Kräftigung/Straffung

Bauchkiller: 15 Minuten intensives Training der Bauchmuskulatur.

BBP: Ein Workout, das die Problemzonen Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur gezielt strafft, dehnt und formt. Besonders auch für Neueinsteiger geeignet.

Bodystyling: Das perfekte Training zur Straffung der Problemzonen Bauch, Beine und Po sowie zur Kräftigung der Oberkörpermuskulatur mit zusätzlichen Geräten wie Hanteln, Tubes und Therabändern.

Iron Pump/Hot Iron: Ein Langhantel-Workout, das euch zum Schwitzen bringt! Mit einfachen, athletischen Bewegungsabläufen zu energiegeladener Musik werden Hauptmuskelgruppen trainiert und gekräftigt. Man sieht schnell sichtbare und fühlbare Erfolge. Ein MUSS auch für Männer, die sich sonst nicht in die Kurse trauen. Natürlich auch für Frauen, Fitnesseinsteiger und Sportprofis super geeignet.

Rückenfit: Ziel von diesem Kurs ist die ganzheitlich orientierte, funktionelle Kräftigung der Bewegungs- und Haltungsmuskulatur sowie der Ausgleich von muskulären Dysbalancen. Ein Training zur Verbesserung der Haltung und zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden.

Bauch-Rücken Spezial: Ein Kurs speziell für die Bauch- und Rückenmuskulatur zur Förderung einer aufrechten Haltung. Hier könnt Ihr eine halbe Stunde sowohl Euer "Waschbrett" formen als auch Rückenbeschwerden entgegenwirken.

Gesundheit/Entspannung

Wirbelsäule: Rückenbeschwerden vorbeugen und Rückenbeschwerden lindern ist das Thema. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt und die Wirbelsäule mobilisiert. Ein optimaler Ausgleich für alle, die viel sitzen, Rückenbeschwerden haben oder diesen vorbeugen wollen.

Pilates: Der Trend aus Amerika - das Trainingssystem besteht aus Dehn- und Kräftigungsübungen und basiert auf Yogaübungen. Dabei werden Körper und Geist zusammen beansprucht, da die Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung im Vordergrund stehen. Es werden alle Muskeln des Körpers geformt und die Haltung und Beweglichkeit verbessert. Zu beachten: bequeme Kleidung u. Strümpfe

Qi Gong: Ruhige Atemübungen und meditative Energiearbeit im Stehen. Hilft Blockaden zu lösen und lässt die natürlichen Energien fließen. Der Stress im Alltag lässt euch nach dieser Stunde kalt. Zu beachten: bequeme Kleidung u. Strümpfe

50plus: Dieser Kurs ist besonders geeignet für Mitglieder ab 50 Jahren, die ihre Fitness und Ausdauer verbessern und ihre Koordination schulen möchten. Ein Herz- Kreislauftraining, das viel Spaß mit sich bringt.

Yoga: Eine Kombination aus Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Verspannungen und Stress werden abgebaut, Körper und Geist harmonisiert, der Stoffwechsel angeregt. Besonders die tiefe Muskulatur und die Wirbelsäule werden gestärkt. Zu beachten: bequeme Kleidung u. Strümpfe

Schwierigkeitsstufen:

1 Stern: Einsteigerkurs ohne Vorkenntnisse

2 Sterne: Alle, die Lust auf Bewegung und Spaß haben.

3 Sterne: Mittelstufe, höheres Niveau mit mehr Choreographie und mehr Intensität