



Fitness-Forum

Sportstunden für Erwachsene

Bodystyling PA-23

Nach einem Ganzkörper-Warm-Up kräftigen wir unseren Körper bei guter Musik mit unterschiedlichen Hilfsmitteln (Tubes, Bodyrings, Hanteln, Thera-Bändern, Pilates-Bällen...). Abschließend entspannen wir uns bei einem ausführlichen Stretching und können guten Gewissens unseren Abend genießen.

Dance Styles TS-1

Unsere Dancestunden variieren von Hip-Hop, Jazz-Dance, Musical Dance über Bollywood-Dance bis hin zu Irischem Volkstanz und werden mit einer kleinen Bodystylingeinheit abgerundet.

Drums Alive PA-42

Aerobic-Elemente mit Trommeln auf Pezzibällen, fetzig, fetzig, fetzig.....und macht Spaß.

Fatburner/Minibauch PA-14, PA-31

Bei peppiger Musik und abwechslungsreichen Aerobic- und Dance - Schritten verbrennen wir Kalorien, dass die Pfunde nur so purzeln. Unser Ziel ist es, im aeroben Bereich unser Herz-Kreislaufsystem zu stärken und viel Spaß zu haben. Anschließend kräftigen wir unseren Körper mit unterschiedlichen Hilfsmitteln (Tubes, Stability Bar, Aeropad, Hanteln, Thera-Bändern, Bällen) und fordern dabei speziell die Bauchmuskulatur.

Fit and Fun PA-34

Mix aus Kraft- und Ausdauertraining mit einfachen Aerobic-Kombis. In jeder Stunde wird schwerpunktmäßig eine andere Muskelgruppe trainiert (mal BBP, mal Arme und Beine...) mit und ohne Handgeräten (Hanteln, Tubes usw.).

Jumping® TS-2,3,4,5,6,7

Bei fetziger Musik wagt man auf den Mini-Trampolinen mit Haltestangen die ersten „Moves“ und „Jumps“ und wird dabei immer mutiger. Dieser neue Sport verbrennt bis zu 1200 Kalorien pro Stunde und trainiert dabei fast 400 Muskeln. Jumping macht Spaß, fördert Kondition, Koordination, den Gleichgewichtssinn und kräftigt die Tiefenmuskulatur. Dabei formt es den Körper, schont aber gleichzeitig Rücken und Gelenke.

Jumping®/Bodyforming TS-8, TS-9

wie oben, Stefanie kombiniert dazu Kräftigungsübungen für Arme und Oberkörper und formt dadurch den ganzen Körper.

Kickbox-Aerobic PA-43

Kickbox-Aerobic ist genau der richtige Sport für alle, die sich richtig auspowern wollen. Bei diesem Ganzkörper-Workout treffen Elemente des Kampfsportes auf die Basics des Aerobics. Bei fetziger Musik steigern wir den Fun-Faktor und verbessern dabei Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Flexibilität und Koordination.

Kondi-Plus SW 1

Ausdauertraining mit Laufen, wobei auch Koordination, Kraft und Beweglichkeit nicht zu kurz kommen.

Latin Party meets Bodystyling PA-26

Latino-Tanz-Schritte aus Salsa, Mambo, Chachacha, Merengue, Rumba usw. bereiten viel Spaß und regen die Fettverbrennung an. Kleine Geräte wie Brasils stärken die Muskelkraft, formen deinen Körper optimal und erhöhen den Spaßfaktor ungemein. Dabei begleitet dich unsere lateinamerikanische Trainerin Cristina!

Latin Party **PA-44**

Mit Tanz und einfacher Aerobic zu Latin-Rhythmen bringt Simona, Herz und Kreislauf in Schwung. Ein Workout, begleitet von Salsa, Merengue, Tango, Bachata und mehr, macht Spaß und kräftigt die Muskeln.

Nordic Walking **PA-71**

Wir treffen Freunde, haben Zeit zum Ratschen und trainieren dabei den ganzen Körper durch schnelles Gehen mit Stöcken, auf Feld-, Wald- und Wiesenwegen. Mit Spaß und Freude an der Bewegung im Freien lernen wir ganz nebenbei unsere Heimat noch besser kennen.

Pilates **PA- 11, 41, 46**

In diesen Kursen werden die tiefliegenden, kleinen, meist schwächeren Muskeln angesprochen. Bei sanfter Musik spüren wir die Harmonie von Atmung und Bewegung, dabei trainieren wir Kraft, Beweglichkeit, Koordination und formen unseren Körper optimal. Jede Übungsleiterin lässt ihre persönlichen Fortbildungen in die Stunde einfließen so dass kein Kurs wie der andere ist.

Pilates für Anfänger **PA-12**

Beim Pilatetraining werden die tiefliegenden, kleinen, meist schwächeren Muskeln angesprochen. Alena zeigt den Anfängern, die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung und die korrekte Ausführung der Übungen zu lenken. Sie geht auf ihre Teilnehmer ein und bietet auch individuelle Lösungen an. Bei sanfter Musik spüren wir die Harmonie von Atmung und Bewegung, dabei trainieren wir Kraft, Beweglichkeit, Koordination und formen unseren Körper optimal. Wir stärken die Körpermitte und setzen auch kleine Handgeräte ein

Power Vit® **PA-45**

PowerVit® ist ein sensomotorisches Bewegungsprogramm. Die Übungen basieren auf Koordination, Stabilisation und Körperhaltung. Das Ziel ist eine starke Körpermitte mit einer gesunden Wirbelsäule und einem starken Rücken. Besonders hervorzuheben ist dabei der Fitnesscharakter, die Dynamik und die Power, die diesem Konzept innewohnen. Für alle Fitnessbewusste, die mehr Fluss und Variabilität in den bekannten Konzepten (wie Pilates, Rückenkursen oder Power-Yoga) suchen, ist es als Alternative oder Weiterentwicklungsmöglichkeit gedacht.

Qi Gong **PA-21**

Qi Gong ist eine, in der chinesischen Tradition überlieferte, spezielle Übungsmethode zur Erhaltung der Gesundheit. Das Heilen von Krankheiten, das Verhindern vorzeitigen Alterns und ein langes Leben sind das Ziel. Qi Gong bedeutet: Die Energie, die Lebenskraft pflegen und nähren. Prinzipien sind: Bewegung und Ruhe, Kraft und Entspannung, Geduld und Ausdauer, Vorstellungskraft und Bewusstsein. In diesem Kurs wollen wir diese Gegensätze durch vielfältige Übungen und Formen in Einklang bringen.

Rücken & Co **PA-13**

Durch gezielte Übungen der Bauch und Rückenmuskulatur mobilisieren und stabilisieren wir unsere Wirbelsäule. Wir schaffen einen Ausgleich zur täglichen Belastung unseres Rückens und wirken damit Schmerzen entgegen. Mit Flexi-Bar und Aero-Pad erreichen wir auch die kleinsten, tiefliegenden Muskeln und kräftigen den ganzen Körper. Dehnen und entspannen runden die Stunde ab.

Rücken & Co **PA-47**

siehe oben.. Dieser Kurs ist auch geeignet für Menschen mit leichten gesundheitlichen Problemen.

Ski-Power **SW 2**

Konditionstraining für Skifahrer. Geschult werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

S-Klasse „Spätlese“ **PA-22**

Fit und beweglich wollen wir bleiben. Bei flotter Musik trainieren wir unser Herz- Kreislaufsystem, kräftigen unsere Muskeln und haben Spaß mit kleinen Spielen.

S-Klasse „Fit für immer“ **PA-52**

Rücken- und gelenkschonende Gymnastik mit Schwerpunkt Beweglichkeit, ob schwungvoll oder ruhig, Spaß ist immer dabei.

Step „Basic“ **PA-36**

Bei fetziger Musik absolvieren wir im ersten Teil ein einfaches, aber schweißtreibendes Training auf dem Step. Anschließend kräftigen wir die übrige Muskulatur.

Step "Mittelstufe" PA-24

Kreislauf- und Konditionstraining am Step – mit mittelschweren und abwechslungsreichen Choreographien.

Stretching PA-32

Durch gezielte Dehnungsübungen werden Gelenke beweglicher und die verkürzte Muskulatur wieder geschmeidig. Ganz entspannt starten wir in den Tag.

Spinning/ Indoor Cycling Kursangebot im Winter „Neu“

Indoor Cycling steht für gemeinsames Radfahren auf speziellen Fahrrad-Ergometern im Trainingsraum. Dabei baut man Fett ab, weil man mit Hilfe des Widerstandes im Pedal stets im optimalen Bereich trainiert. Eure Kondition wird gefördert, denn obwohl ihr in der Gruppe trainiert, könnt ihr die Intensität des Trainings selbst bestimmen. Ihr werdet Spaß haben, weil ihr das alles gemeinsam in der Gruppe schafft und euch gegenseitig zu Höchstleistungen anspricht. Unsere Trainer/in wird euch bei mitreißender Musik motivieren durchzuhalten, gleichzeitig aber darauf achten, dass ihr euch nicht überfordert.

Total Bodyworkout PA- 53

Ein Intensives schweißtreibendes Ganzkörpertraining, bei dem vor allem das eigene Körpergewicht zum Krafttraining genutzt wird. Teilweise werden auch unterschiedliche Geräte zur Kräftigung mit eingebracht. Abwechselnd angeboten mit HIIT (High Intensity Intervall Training). Zum Schluss wird ausgiebig gedehnt oder fleißig gerollt, um die Faszien geschmeidig zu machen.

Yoga „Meditation in Bewegung“ PA-16

Aus der Praxis verschiedener Yogastile und der langjährigen Tätigkeit als Übungsleiterin im Bereich Gesundheit und Prävention entstand Nicoles Art des Yoga-Unterrichts. Die eher dynamische Form von Hatha-Yoga umfasst ausgewogene Sequenzen in denen Atmung und Bewegung koordiniert werden (u.a. klassische wie Sonnen- oder Mondgruß). Beinhaltet aber auch gehaltene Positionen für Kraft und Flexibilität des Körpers (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Übungen zur Konzentration und Reflexion zur Stärkung des Geistes. Nicole bietet Hilfestellung und individuelle Korrektur der Haltung nach yogatherapeutischen Gesichtspunkten.

„Die Bewegung als Meditationsform“

Eine fitnessorientierte, dynamisch und kraftvoll gestaltete Yoga Art möchte uns unsere langjährige und erfahrene Fitness-Trainerin Cristina García de Jentys beibringen. Durch das regelmäßige Üben von „Vinyasa Power Yoga“, einer energetischen und fließenden Yoga-Art, profitieren alle die ihr allgemeines Fitness-Niveau steigern wollen. Vinyasa zielt auf die Aktivierung der körpereigenen Energie, das Lösen von Blockaden und das Herstellen der inneren Ausgeglichenheit ab. Die Arbeit im „Flow“ beabsichtigt Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern. Asanas und Entspannung sind weitere Bestandteile unserer Einheit.

Zurück zur Traumfigur**PA- 33****Babys dürfen mitgebracht werden!**

Während und nach der Schwangerschaft ist der Körper besonderen Belastungen ausgesetzt und bedarf eines speziellen Trainings, daher bietet Maria für junge Mamis ein Trainingsprogramm welches die Leistungsfähigkeit wieder steigert und den Körper neu formt.

Bei einem peppigen Cardiotraining, ohne Sprüngen, wird geschwitzt, überschüssige Pfunde abgebaut und die Ausdauer gesteigert. Durch den Einsatz von Hanteln, Therabändern oder anderen Kleingeräten werden Schultergürtel und Arme gekräftigt. Spezielle Übungen für den Beckenboden runden das Programm ab und stärken die Körpermitte und den Rücken. Nach der Entspannung sind die Mamis den Belastungen des Alltags dann wieder bestens gewachsen.

Zurück zur Traumfigur**PA- 54****“NEU“****Babys dürfen mitgebracht werden!**

Wie oben, mit Schwerpunkt **Cardio-Dance-Training**, ohne Sprünge. Hier wird speziell die Ausdauer gesteigert.

Trainingszeiten siehe Fitness-Forum-Flyer, auch als Download von der Homepage erhältlich.

www.vfb-hallbergmoos.de