



## Stundeninhalte

<b>Step</b>	In der Stunde werden verschiedene choreographische Elemente aus dem Aerobicbereich mit Hilfe eines Steps intensiviert. Kräftigung und Stretching runden die Stunde ab.
<b>Bodystyle</b>	Ein Muskeltraining, das gezielt Rücken, Bauch, Oberkörper Po und Beine stärkt. Auch Handgeräte wie z.B. Theraband, Brasils, Redondobälle ... kommen zum Einsatz.
<b>Fit in den Morgen</b>	Dieses Angebot ist ein gesundheitsförderndes Fitnesstraining für Frauen jeden Alters, die in einer entspannten Atmosphäre, sich und ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Jede Stunde beginnt mit einer Aufwärmphase incl. Übungen für Gelenke und Gleichgewicht. Im Hauptteil der Stunde wollen wir unseren Körper durch gezielte Übungen leistungsfähig und beweglich halten und dabei unsere Muskulatur kräftigen. Es kommen immer wieder verschiedene Geräte wie Gymnastik- und Pezzibälle, Therabänder, Hanteln und Steps zum Einsatz. Zum Schluss der Stunde wird die Muskulatur gedehnt, gelockert und entspannt.
<b>Konditionstraining</b>	Der Klassiker zur Verbesserung der konditionellen Grundeigenschaften (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, und Koordination).
<b>Nordic Walking</b>	Beim Nordic Walking wird neben der Ausdauer an der frischen Luft auch der gesamte Oberkörper gekräftigt. Ein sanftes, effektives Ganzkörpertraining im Fettverbrennungsmodus.
<b>Pilates</b>	Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert. Zudem wird durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit gefördert. Beim Pilates steht immer die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung im Vordergrund. Bei allen Übungen ist Qualität wichtiger als Quantität.
<b>Rücken Fit</b>	Mobilisierende und stabilisierende Übungen für alle Gelenke, verbunden mit effektiven Flexibilitätsübungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur werden mit diversen Handgeräten durchgeführt.
<b>Rücken Flow</b>	Dieses gleichzeitig intensive und entspannende Training beinhaltet ineinander übergehende Bewegungen mit dem Schwerpunkt Rückenmuskulatur. Das Programm ist abwechslungsreich und beinhaltet alle Trainingselemente für einen aktiven und flexiblen Rücken. Aufbauend auf einzelnen Basisbewegungen werden Übungen zur Kräftigung, Stabilisation und Mobilisation eingefügt. Wichtiger Teil der Stunde ist das Gleichgewichtstraining, deshalb werden im ersten Teil der Stunde viele Übungen auf einem Bein eingebaut. Der Hauptteil besteht aus Kräftigungsübungen kombiniert mit Mobilisation. Entspannung und Dehnung runden die Stunde ab. Im Training kommen hin und wieder auch Kleingeräte zum Einsatz.
<b>Senioren-sport</b>	Ein leichtes Herz-Kreislauftraining verbunden mit einem moderaten Kraft- und Flexibilitätstraining. Übungen zur Sturzprävention fließen ebenso wie Gedächtnisübungen mit in die Stunde ein.
<b>Step-Choreographie</b>	Ein Herz-Kreislauftraining auf dem Step verbunden mit Schrittkombinationen bei dem vor allem die Ausdauer und die Konzentration gefördert werden. Diese Stunde ist für Fortgeschrittene gedacht.
<b>Yoga</b>	Durch gezielte Übungen zur Körperentspannung, Mobilisation der Gelenke und Dehnung der Muskulatur können einseitige Körperbelastungen ausgeglichen werden. Bitte eine Decke und ein kleines Kopfkissen für die Entspannung mitbringen.