

## Kursbeschreibungen FitGym

**Athletic Workout:** Ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit oder ohne Zusatzequipment, basierend auf den Pfeilern Funktionalität, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Für den ambitionierten Sportler ist es genau das Richtige, um sich auszupeinern und die eigenen Grenzen zu testen. Eine Grundfitness sollte gegeben sein, um die anspruchsvollen Übungen technisch korrekt und sauber ausführen zu können. Alle, die sich weiterentwickeln wollen, sind in diesem Kurs genau richtig.

**Balance & Stabilität:** Balanceübungen trainieren das Gleichgewicht, wirken sich positiv auf die Körperhaltung aus, verbessern die Koordination, lockern verspannte Muskeln und dienen auch der Entspannung. Ziel und Zweck der Übungen des Stabilisationstrainings ist die Aktivierung und Stärkung der Tiefenmuskulatur sowie die Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

**Ballett für Senioren:** Mit viel Freude und Bewegung werden gesundheitsfördernd und körperfreundlich die Grundlagen des klassischen Balletts auch bis ins hohe Alter vermittelt. Hier kann der Kopf mal vollständig abschalten und sich vom Alltag entspannen.

**Barre Fusion:** Mix aus Ballett und Workout. Nach einem Warm-Up im Raum wird an der Ballettstange gearbeitet. Kräftigung der Muskulatur sowie Übungen für eine gute, aufrechte Körperhaltung und Steigerung der Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt. Ein Bodenteil inklusive Bauchmuskeltraining gehört ebenfalls zum Profil.

**Bauch Beine Po:** Ein spezielles Straffungs- und Kräftigungsprogramm für die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Oft mit Zusatzgeräten wie z. B. Kurzhanteln, Langhanteln und Tubes.

**Bauch Pur:** 30 Minuten intensives Bauch- und Coretraining.

**Bauch Rücken Stretch:** Gezielte Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie ein ausgewogener Dehnungs- und Entspannungsteil.

**Beckenbodentraining:** Umfasst eine Reihe von Anspannungs- und Entspannungsübungen der Rumpfmuskulatur, für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Präventiv oder nach Schwangerschaft und OP.

**BodyART®:** Ganzheitliches Körpertraining basierend auf den fünf Elementen Erde, Holz, Feuer, Metall, Wasser. BodyART® verbindet Kraft, Flexibilität und Balance miteinander und trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele.

**Bodyworkout:** Nach einem Warm-Up geht es in den Hauptteil der Stunde. Straffung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparats. Oft mit Zusatzgeräten wie z. B. Kurzhanteln, Langhanteln und Tubes.

**Buggy Workout – Outdoor:** Buggy Workout ist das perfekte Training an der frischen Luft für Eltern mit Kind und Kinderwagen. Eine Kombination aus Herz-Kreislauftraining, Fettverbrennung und Ganzkörperworkout mit Fokus auf der Haltung, dem Rücken und dem Beckenboden.

**Cheerdance Seniors:** Ein Mix aus tänzerischen Elementen, Drehungen und Cheersprüngen. Diese Tanzrichtung lebt von Synchronität und Ausstrahlung und richtet sich an Mädchen und Frauen, die Spaß und Freude an Musik, Tanz und Teamgeist haben.

**Contemporary Dance:** Hier wird das Prinzip von „fall and recovery“, dem Fallenlassen und Auffangen von verschiedenen Körperteilen, angewandt. Zum Unterrichtsinhalt gehört ein Warm-

Up mit verschiedenen Abfolgen zur Vorbereitung auf die Choreografien. Es werden manchmal kleine tänzerische Improvisationen in den Unterricht mit einfließen, hier ist keine Technik gefragt, sondern einfach das Erspüren des Körpers und das freie Bewegen zur Musik.

**Dance Style:** Der Dance Style Kurs beinhaltet verschiedene Tanzstile. Nach einem kleinem Warm Up, werden verschiedene Tanzschritte und kleine Choreografien einstudiert. Körperhaltung, Ausdauer und Beweglichkeit werden gefördert. Dieser Kurs ist auch etwas für Neueinsteiger, die lange nicht mehr getanzt haben. Basiskenntnisse sind allerdings erforderlich.

**deepWORK®:** deepWORK® vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Anstrengende Ausdauersequenzen werden mit koordinativ anspruchsvollen, funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen kombiniert.

**Faszien Fitness:** Ein spezielles Kräftigungs- und Dehnungsprogramm für die Faszien und den gesamten Bewegungsapparat.

**Faszien Pilates:** Eine Kombination aus Pilates und Faszien Training. Bekannte Pilates-Übungen werden im Sinne der Faszien-Trainingsmethoden modifiziert, um unser Bindegewebe zu stimulieren und wieder elastisch, geschmeidig und kraftvoll werden zu lassen.

**Faszien Yoga:** Die Hauptelemente beim Faszien Yoga sind das Dehnen, Federn und Schwingen. Der ganze Körper wird in fließende Bewegungen einbezogen.

**Fitness nach der Schwangerschaft:** Ein spezialisiertes Kursformat nach der Schwangerschaft. Der Start ist frühestens empfehlenswert ab 10 Wochen nach der Geburt. Die Rückbildung sollte abgeschlossen sein. Der Kurs beinhaltet ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf der schrägen und gerade Bauchmuskulatur, Haltung sowie der Beckenbodenaktivierung. Das Training richtet sich an die Mütter, aber dein Baby darf gerne mit dabei sein.

**Fitness Complete:** Fitness für den ganzen Körper. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden trainiert. Die Intensität liegt im mittleren bis hohen Bereich. Spaß und Schwitzen stehen neben dem effektiven Training im Vordergrund.

**Fitness Light:** Für alle, die Spaß an der Bewegung haben und den ganzen Körper moderat trainieren möchten. Diese Stunde besteht aus Ausdauer (Low Impact), Kräftigung und Stretching.

**Fitness-Boxing:** Ein intensives Ausdauertraining, um in Form zu kommen und Stress abzubauen. Boxen ohne Gegner. Trainiert werden die erlernten Techniken am Sandsack oder an Prätzen mit dem Partner.

**Fitness-Kickboxen:** Box- und Kicktechniken (Ausdaueranteil) mit dem Partner an Prätzen, gepaart mit Bauch- Rücken- und Po-Training (Kraftteil). Keine Vorkenntnisse erforderlich. Barfußtraining.

**Functional Training:** Functional Training wird als alltagsunterstützendes Training definiert. Die Verbesserung der Bewegungsqualität steht im Vordergrund. Trainiert werden mehrere Muskelgruppen gleichzeitig, die durch Faszien (Bindegewebe) verbunden sind und sich als Kette über mehrere Gelenke ziehen. Der Körper wird gefordert, sich in verschiedenen Ebenen zu stabilisieren. Dazu muss die Körperwahrnehmung (Propriozeption) trainiert werden.

**Hatha Yoga:** Hatha Yoga ist eine Verbindung aus Körperübungen (Asanas) und Atemübungen

(Pranayama). Im langsamen Wechsel werden verschiedene Asanas eingeübt, dabei wird der Atem bewusst kontrolliert und mit der Bewegung synchronisiert. Auf das kraftvolle Halten folgt eine Phase der Entspannung.

**HIIT** : Ein hochintensives Intervalltraining, das für fortgeschrittene Teilnehmer geeignet ist. Kraft- und Ausdauerheiten wechseln sich ab.

**Hot Iron 1/2® (\*)**: Ein athletisches Ganzkörper-Kraftausdauer-Training mit der Langhantel. Die Intensität ist individuell gestaltbar, da die Gewichte variiert werden können. Für die Teilnahme an Hot Iron 2 wird Hot Iron 1-Erfahrung vorausgesetzt.

**Hot Iron Cross (\*) (Aufbauend auf Hot Iron 1+2)**: Hier wird vermehrt der Kraftanteil trainiert. Muskeln werden spürbar straffer und das Körperfett nimmt ab. Für Fortgeschrittene!

**Konditions-Kickboxen**: Box- und Kicktraining am Boxsack mit Konditions- und Kraftübungen. Keine Vorkenntnisse nötig. Barfußtraining.

**Krafttraining**: Ganzkörperkrafttraining an Geräten im Kraftraum.

**Kundalini Yoga**: Kundalini Yoga wirkt durch Fitness, Entspannung und Ausgeglichenheit. Es beruhigt und klärt den Geist durch Atemführung, Konzentration und Mantras. Stress wird in kurzer Zeit abgebaut, es entsteht ein Wohlgefühl und die Teilnehmer kommen in ihre Mitte.

**Langhantel Workout**: Straffung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparats mit Langhanteln und Verbesserung der Körperhaltung sowie der körperlichen Fitness.

**Line Dance**: Tanzen ohne Partner\*in aber zusammen in Reihen (lines) neben- und hintereinander in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden zu vorgegebenen Choreografien aus den Bereichen Country-, Irish-, Walzer-, Pop- und Chacha-Musik.

**MB-Haltungsfitt (Morbus Bechterew)**: Kräftigungs- und Stabilisationsübungen im Kraftraum.

**Meditation (meist in Verbindung mit anderen Stundenprofilen)**: Meditation lehrt, die Gedanken und den Kopf abzuschalten und Energie aus dem Hier und Jetzt zu tanken. Richtung der Aufmerksamkeit nach innen, um Gedanken, Gefühle und den Energiefluss zu beobachten, zu steuern und den Ursprung zu erkennen.

**Mobility Training**: Mit Mobilitätsübungen verbessert Ihr eure Beweglichkeit für das Training und beugt Verletzungen vor. Mobility befasst sich mit den Themen muskuläre (Ver-)Spannungen, Beweglichkeitseinschränkungen, neuromuskuläre Koordination, optimale biomechanische Positionierung des Körpers und dem Bewegungsspielraum von Gelenken und der Widerstandsfähigkeit des Körpers mit all seinen Strukturen gegen äußere Reize.

**Modern/Jazz**: In dieser Stunde werden beide Tanzstile miteinander verbunden. Leidenschaft und Gefühle werden in der Bewegung ausgedrückt. Gemeinsam wird eine Choreografie erarbeitet.

**NIA®**: Fitness für Körper, Seele und Geist! Durch eine Mischung aus verschiedenen Tanzrichtungen, Kampfkünsten und Entspannungsmethoden werden Beweglichkeit, Kraft, Koordination, fasziale Rundumerneuerung und Entspannung gefördert und emotionaler Stress abgebaut.

**Orientalischer Tanz**: Bei diesem Kurs zeigen wir euch eine neue Tanzrichtung, den orientalischen Tanz. Neben Choreografien wollen wir vor allem Spaß und Freude an der Bewegung haben. Aufbauend mit einem Warm-Up werden anschließend die Basisbewegungen vermittelt.

**Pilates:** Körperliches und mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit widerstandsfähiger gegenüber äußeren Einflüssen zu machen. Die Grundlage ist eine starke Körpermitte. Unter Berücksichtigung der individuellen Grenzen und Möglichkeiten wird eine Erhöhung der Elastizität und Gelenkbeweglichkeit angestrebt.

**Pilates nach der Schwangerschaft:** Körperliches und mentales Training, für Mütter nach der Schwangerschaft, um den Körper in seiner Ganzheit widerstandsfähiger gegenüber äußeren Einflüssen zu machen. Dein Baby darf gerne mit dabei sein. Die Grundlage ist eine starke Körpermitte. Unter Berücksichtigung der individuellen Grenzen und Möglichkeiten wird eine Erhöhung der Elastizität und Gelenkbeweglichkeit angestrebt.

**Pole Dance (\*):** Eine Art akrobatischer Tanz an einer senkrechten, meist zwischen Boden und Decke befestigten, Stange. Ein intensives Ganzkörpertraining.

**Relax & Fit mit Baby bis 10 Monate:** Dieses Angebot ist für Mütter mit Baby. Hierbei geht es um Entspannung und Fit bleiben mit Säugling. Unterstützung des Körpers nach der Geburt. Die Mamas trainieren mit ihrem Baby gemeinsam und alltagsnah. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit für einen ständigen Austausch mit anderen Müttern.

**Reggaeton:** Reggaeton vereint Elemente aus Reggae, Dancehall und Hip Hop zu einem mitreißenden Mix. Die Bewegungen werden mit viel Körperspannung ausgeführt. Der Kurs verbessert deine Koordination und Balance, pusht dein Fitness-Level und sorgt für jede Menge gute Laune.

**Run & Workout - Outdoor:** Ein Outdoor-Training, welches sich durch einen Ausdaueranteil (Laufen) und einen Kräftigungsteil auszeichnet. Bei (fast) jedem Wetter.

**Rückengymnastik:** Schulung der rückerecten Haltung und Bewegung, gezielte Kräftigungsübungen für die Oberkörper- und Rumpfmuskulatur sowie mobilisierende Bewegungen für den gesamten Rücken.

**Rückenworkout:** Krafttraining für die Rückenmuskulatur. Im Vergleich zur Rückengymnastik steht in dieser Stunde die Muskelkräftigung stärker im Fokus. Mobilisation und Haltungstraining runden die Stunde ab.

**Qi Gong:** Qi Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Dabei wird der Energiefluss im Körper gefördert und harmonisiert. Gesundheitsförderung und Stressabbau/Entspannung stehen beim Qi Gong im Vordergrund.

**Salsa Dance:** Fitness- und Tanzkombinationen im Sinne einer Choreografie zu Latino-Musik bringen alle Teilnehmer in dieser Stunde zum Schwitzen!

**Seniorfit:** Die Stunde richtet sich hauptsächlich an die Generation 65+ und beinhaltet abwechslungsreiche Stundenbilder mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Dazu gehören Übungen für die Ausdauer, Kräftigung, Mobilisation, Balance und Entspannung. Dabei wird auf bestimmte Bewegungseinschränkungen Rücksicht genommen. Jüngere Teilnehmer sind ebenfalls willkommen.

**Spinning® (\*):** Spezielles Gruppenausdauertraining auf Indoor-Fahrrädern zu abwechslungsreicher

Musik. Die Teilnahme an einem Spinning Intro vor dem ersten Besuch einer regulären Einheit ist Pflicht. Voranmeldung im Studio notwendig.

**Spinning Intro:** Spezielles Gruppenausdauertraining auf Indoor-Fahrrädern zu abwechslungsreicher Musik. Die Teilnahme an diesem Spinning Intro vor dem ersten Besuch einer regulären Einheit ist Pflicht. Voranmeldung im Studio notwendig.

**Step Basic:** Ein guter Einstieg für Anfänger\*innen! Im Step Basic Kurs werden Grundschnitte vermittelt und zu einer einfachen Choreografie zusammengefügt.

**Step Aerobic:** Aufbauend auf Basis-Schritten werden unterschiedliche Choreographien mit dem Step erarbeitet.

**Step Workout:** Ein Ganzkörperworkout mit dem Step: teilweise nur mit dem eigenen Körpergewicht oder ergänzend mit Kleingeräten.

**Stretch & Relax:** Fließende Bewegungen aus leichten Kräftigungs-, Stabilitäts- und Mobilisierungsübungen erwärmen den Körper, bevor es ins Stretching geht. Eine meditative Entspannung im Sinne einer Körper- oder Fantasiereise runden die Stunde ab.

**Strong Fitness:** Eine Kombination aus Kräftigungs- und Cardioübungen, gepaart mit plyometrischen (explosiven) Übungen treffen auf starke Beats, die jeden über seine Grenzen hinausbringen.

**Svastha Yoga:** Bei Svastha Yoga geht es darum, Yoga so zu praktizieren, wie es für jeden Einzelnen am besten ist. Dabei wird die alte Weisheit von Yoga und Ayurveda mit der modernen Wissenschaft integriert. Alle Altersklassen sind willkommen.

**Tai Chi:** Tai Chi wirkt sich positiv auf die Gesundheit und die Entspannungsfähigkeit aus. Ursprünglich ist es eine alte Kampf- und Bewegungskunst aus China, sie fördert die Entfaltung der inneren Energie „Qi“ und bringt Körper und Geist ins Gleichgewicht. Übungen aus der chinesischen Heilgymnastik und Qi Gong bereiten auf die Tai Chi-Form vor, eine Abfolge von ruhig fließenden, sanften und runden Bewegungen.

**Tanzspaß (55+):** In diesem Kurs geht es um die Freude am Tanz in allen Facetten. Zielgruppe sind vorrangig die „Best Ager“ und Senioren.

**T-Bow Fitness:** Unter dem Begriff T-BOW versteht man einen multifunktionalen Trainings- und Therapiebogen. Auf bzw. mit ihm kann man Ausdauer, Balance, Beweglichkeit, Koordination und Kraft trainieren. Die Rumpfmuskulatur wird durch die Bogenform in einem hohen Maße gefordert.

**Vinyasa Yoga:** Eine Kombination aus kraftvollen, fließenden Bewegungen und tiefen, dynamischen Atemübungen. Typische Inhalte sind Mobilisation, Sonnengrüße, Asanas (Übungen) und Tiefenentspannung.

**Vinyasa Yoga basic:** Eine Stunde, die sich an Yoga-Einsteiger richtet.

**Vinyasa Yoga advanced:** Hier werden Yoga-Erfahrene mit Praxiserfahrung innerhalb der individuellen Grenzen und Möglichkeiten in komplexeren Übungsabfolgen angeleitet.

**Yin Yoga:** Im Gegensatz zum dynamischen Yoga liegt der Schwerpunkt beim Yin Yoga nicht auf der Muskulatur. Vielmehr praktiziert man Yin Yoga passiv. Der Fokus liegt hierbei auf den tieferen Schichten des Körpers wie Bindegewebe und Faszien. Die Übungen werden in der Regel zweieinhalb bis fünf Minuten gehalten.

**Yoga Rücken & Gelenke:** Diese Stunde ist eine softere Yogastunde. Der Schwerpunkt liegt speziell auf der Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie der Mobilisierung der Gelenke. Dieser Kurs ist auch für Senioren gut geeignet.

**Yoga für Sportler:** Dieser Kurs richtet sich an Sportler, die Yoga als optimales Beweglichkeitstraining zur Ergänzung des sportartspezifischen Trainings nutzen, ohne dabei den Fokus stark auf die mentale Ebene zu setzen. Dieser Kurs ist optimal für Yoga-Einsteiger geeignet.

**Yogilates:** Yogilates ist eine Kombination aus Yoga und Pilates. Der Fokus liegt auf dem Aufbau der Tiefenmuskulatur, um das Körperbewusstsein und die Haltung zu verbessern. Des Weiteren wird die Beweglichkeit und das Gleichgewicht geschult.

**Yogilates nach der Schwangerschaft:** Ein Mix aus Yoga- und Pilatesübungen für Mütter nach der Schwangerschaft., Dein Baby darf gerne mit dabei sein.

**Yoga mit Baby:** Gezielte Yogaübungen für das Training von Haltung, Beweglichkeit und Entspannung nach der Schwangerschaft gemeinsam mit Deinem Baby.

**Yoga in der Schwangerschaft:** Das Training ist speziell auf werdende Mütter abgestimmt und besteht aus einem Mix von Atemübungen und Yogaelementen

**Zirkeltraining :** Intensives Kraft- und Ausdauertraining für Fortgeschrittene im Athletikraum, das unter Anleitung des Trainers oder frei ausgeführt werden kann. Zum Auspowern und Schwitzen.

**Zumba®:** Zumba ist Aerobic gepaart mit Latino-Musik. Verschiedene lateinamerikanische Tanzstile lassen die Hüften schwingen.

**Zeit für mein Baby - Sensorisches Training für Babys:** Aktiv die Sinne anregen und eine gesunde Entwicklung fördern durch Sensorik und Motorik. In Momenten der Ruhe bietet das Kursangebot einen Raum mit Materialien, in dem sich die Babys individuell entfalten können. Empfohlenes Alter: 5 bis 9 Monat

**(\*) Exklusivkurse:** für ETV-Studio-Mitglieder kostenlos, für FitGym-Mitglieder für 5 Euro pro Kurs über Kursanmeldungen zu buchbar.