

Kursbeschreibungen FitGym

Athletic Workout: Ein anspruchsvolles Ganzkörpertraining mit oder ohne Zusatzequipment, basierend auf komplexen Bewegungsabläufen und verschiedenen Bewegungsebenen. Die Pfeiler Funktionalität, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit werden trainiert und bieten genau das richtige Programm, um sich auszuupern und die eigenen Grenzen zu testen. Eine Grundfitness sollte gegeben sein, um die anspruchsvollen Übungen technisch korrekt und sauber ausführen zu können.

Balance & Stabilität: Balanceübungen trainieren das Gleichgewicht, wirken sich positiv auf die Körperhaltung aus, verbessern die Koordination, lockern verspannte Muskeln, dienen der Entspannung und wirken sich positiv auf die Sturzprophylaxe aus. Das Stabilisationstraining sorgt für die Aktivierung und Stärkung der Tiefenmuskulatur sowie die Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Ballett für Senioren*innen: Mit viel Freude an der Bewegung werden gesundheitsfördernd und körperfreundlich die Grundlagen des klassischen Balletts auch bis ins hohe Alter vermittelt. Dieser Kurs hilft dabei den Alltag zu vergessen und die Konzentration auf Körper, Geist und Seele zu lenken.

Bauch Beine Po: Ein spezielles Straffungs- und Kräftigungsprogramm für die Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur mit dem eigenen Körpergewicht oder Zusatzequipment.

Bauch Beine Po nach der Schwangerschaft: Dieser Kurs richtet sich an alle Mamas, die nach der Schwangerschaft einen Wiedereinstieg in das beliebte Kursformat "Bauch Beine Po" suchen. Die Übungsauswahl ist speziell auf postnatale Bedingungen abgestimmt, die Rückbildung sollte jedoch abgeschlossen sein. Babys dürfen als Begleitung gern dabei sein.

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. Der Kurs ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet, sowohl präventiv als auch nach einer Schwangerschaft oder OP.

BodyART®: Ganzheitliches Körpertraining basierend auf den fünf Elementen Erde, Holz, Feuer, Metall, Wasser. BodyART® verbindet Kraft, Flexibilität und Balance miteinander und trainiert den Menschen 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, sind das Herzstück des Kursformats.

Cheerdance: 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*innen, die lange nicht mehr getanzt haben.

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: Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihren Körper beweglicher und elastischer machen wollen, aber auch Kraft und Stabilität trainieren möchten. Die Muskulatur wird gekräftigt und die Balance und Körperwahrnehmung geschult, zeitgleich wird ebenfalls das Bindegewebe regeneriert und Verspannungen gelöst. Mal dynamisch verspielt und kraftvoll, mal ruhig und entspannt, es gibt verschiedene Varianten, die Faszien zu trainieren.

Faszien Pilates: Eine Kombination aus Pilates und Faszien-Training. Bekannte Pilates-Übungen werden im Sinne der Faszien-Trainingsmethoden (z.B. mit Faszienrollen, Bällen oder Schwungbewegungen) 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 und dynamische Bewegungen einbezogen.

Fitness Complete: Fitness für den ganzen Körper. In diesem Kurs werde Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit in abwechslungsreichen Formaten trainiert. Die Intensität liegt im mittleren bis hohen Bereich, aber auch Einsteiger*innen sind herzlich Willkommen.

Fitness Complete 55Plus: Die Stunde richtet sich hauptsächlich an die Zielgruppe 55Plus 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*innen sind ebenfalls willkommen.

Fitness Light: Der Kurs für alle, die Spaß an der Bewegung haben und den ganzen Körper moderat trainieren möchten. Ein Mix aus Ausdauer (ohne Sprünge und schnelle Bewegungen), Kräftigung und Stretching. Die perfekte Vorstufe zu Fitness Complete.

Fitness-Boxing: Ein intensives Ausdauertraining, um in Form zu kommen und Stress abzubauen. Trainiert werden die erlernten Techniken am Sandsack oder an Prätzen mit dem/der Partner*in. Eigenes Equipment kann, falls vorhanden, gerne mitgebracht werden, steht aber auch kostenfrei zum Verleih zur Verfügung.

Fitness-Kickboxen: Box- und Kicktechniken (Ausdaueranteil) mit dem/der Partner*in an Prätzen, gepaart mit Bauch- Rücken- und Po-Training (Kraftteil). Das Training findet barfuß statt. Eigenes Equipment kann, falls vorhanden, gerne mitgebracht werden, steht aber auch kostenfrei zum Verleih zur Verfügung.

Hatha Yoga: Hatha Yoga ruht auf 5 Säulen: richtige Entspannung (Shavasana), richtige Atmung (Pranayama), richtige Ausführung der Übungen (Asana), positives Denken und Meditation (Dhyana). Auf das kraftvolle Halten folgt eine Phase der Entspannung. Dieses Kursformat steht für einfache, aber ausgiebige Haltepositionen.

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

HIIT & Punch: 60 Minuten hochintensives Intervalltraining, das für fortgeschrittene Teilnehmer geeignet ist. Kraft- und Ausdauereinheiten wechseln sich ab. Die letzten 30 Minuten beinhalten primär Punching-Elemente aus dem Boxing.

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!

Krafttraining: Ganzkörperkrafttraining an Geräten im Kraftraum.

Kundalini Yoga: Als energetische und spirituelle Yoga-Form beruhigt und klärt Kundalini Yoga den Geist durch Atemführung, Konzentration und Gesang. Stressabbau und Förderung des Wohlfühls können positive Effekte sein.

Langhantel Workout: Straffung und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparats mit der Langhantel, sowie Verbesserung der Körperhaltung und der körperlichen Fitness. Auch für Einsteiger*innen geeignet.

Latin Dance: In diesem Kurs trifft Aerobic auf Latino-Musik. Verschiedene lateinamerikanische Tanzstile lassen die Hüften zu motivierender Musik schwingen.

Line Dance (I, II, III): Tanzen ohne Partner*in, aber gemeinsam neben- und hintereinander in Reihen (Lines) zu vorgegebenen Choreografien aus den Bereichen Country-, Irish-, Walzer-, Pop- und Chacha-Musik. Die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade I-III geben eine gute Orientierung.

MB-Haltungsfit (Morbus Bechterew): Kräftigungs- und Stabilisationsübungen im Kraftraum, mit und nach rheumatischen Vorerkrankungen.

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

Mobility Training: Mit aktiven Mobilitätsübungen wird die Beweglichkeit verbessert und Verletzungen vorgebeugt. Kraftvolle Bewegungen und Dehnung sind ebenfalls Teil des Kurses.

Modern Ballett: Eine Mischung aus kräftigenden Ballettübungen und schwungvollen, fließenden Übungen aus dem modernen Tanz. Übungen an der Ballettstange zu moderner Musik werden mit Übungen im Raum kombiniert. Die Stunde wird mit einem Cool Down und Stretching Teil beendet.

Modern/Jazz: In dieser Stunde werden Modern und Jazz-Dance 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.

Orientalischer Tanz: Dieser Kurs vermittelt in leichte Choreografien verpackte Tanzelemente aus dem Bauchtanz zu orientalischer Musik.

Pilates: Der Fokus im Pilates liegt auf einer starken Körpermitte („Powerhouse“), der richtigen Atmung und korrekten Körperhaltung. Kräftigungs- und Atemübungen bilden den Kern des Kurses.

Pilates 55Plus: Dieses Format beinhaltet eine Pilatesstunde mit Kräftigungs- und Atemübungen, die speziell auf die Zielgruppe 55Plus abgestimmt ist. Es wird auf bestimmte Bewegungseinschränkungen Rücksicht genommen. Jüngere Teilnehmer*innen sind ebenfalls willkommen.

Pole Dance: Ein akrobatischer Tanz an einer senkrechten, meist zwischen Boden und Decke befestigten, Stange. Ein intensives Ganzkörpertraining.

Relax & Fit mit Baby: Dieses Angebot ist für Mütter und Väter mit Baby. Ganzkörperfitness und Entspannung zur Unterstützung des Körpers nach den ersten herausfordernden Wochen nach der Geburt. Die Eltern trainieren mit ihrem Baby gemeinsam und alltagsnah. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit für einen ständigen Austausch mit anderen Eltern.

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.

Rückbildungsgymnastik: Ziel der Rückbildungsgymnastik ist es die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur nach der Geburt zu stärken und zu stabilisieren. Empfehlenswert ab der 8. Woche nach der Geburt mit Baby oder auch ohne. Es fließen Elemente aus dem Yoga und Pilates mit ein.

Rückengymnastik: Schulung der rückengerechten Haltung, gezielte Kräftigungsübungen und mobilisierende Bewegungen für den gesamten Rücken. Abgerundet wird die Stunde durch eine längere Entspannungsphase und Dehnübungen.

Rückenworkout: Intensive Kräftigung für den gesamten Körper, mit Schwerpunkt auf der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Mobilisation und Haltungstraining runden die Stunde ab.

Rücken & Relax in der Schwangerschaft: Das Training bietet werdenden Müttern einen Mix aus Atemübungen und Körperübungen, die den Schwerpunkt auf die Rücken- und Rumpfmuskulatur legen und das Ziel verfolgen, die Gesundheit und Fitness während der Schwangerschaft

aufrechtzuerhalten und sich auf die Geburt vorzubereiten. Die zweite Kurshälfte besteht aus Entspannungsübungen.

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*innen in dieser Stunde zum Schwitzen. Vorerfahrungen wünschenswert.

Salsation®: ist ein Tanzfitness-Programm, welches knallige Beats (lateinamerikanische Rhythmen, Afrobeats, Dancehall, Charts) und Functional-Training vereint. Es ist für alle geeignet, die das Tanzen lieben und dabei fit werden wollen und ihre Mobilität und Flexibilität verbessern wollen.

Seniorfit: Die Stunde richtet sich primär an die Generation 65plus 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*innen sind ebenfalls willkommen.

Spinning®: Spezielles Gruppenausdauertraining auf Indoor-Fahrrädern zu abwechslungsreicher Musik und unterschiedlichen Trainingsreizen wie Grundlagenausdauer, Bergfahrten und Intervalltraining. Die Teilnahme an einem Spinning® Intro vor dem ersten Besuch einer regulären Einheit, sowie das Tragen eines Pulsmessers ist empfehlenswert. Die Kurse sind nach Intensitäten in die Level I-III

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: Mobilisationsübungen und Dehnung sind das Herzstück der Stunde. Eine (meditative) Entspannung im Sinne einer Körper- oder Fantasiereise runden die Stunde ab.

Strong Fitness: Eine Kombination aus Kräftigung und Cardio, gepaart mit explosiven Übungen, treffen auf starke Beats.

Svastha Yoga: Das Wort Svastha aus dem Sanskrit (uralte Sprache der indischen Philosophie) bezieht sich auf einen Zustand vollständiger Gesundheit und Wohlbefindens, geistiger und emotionaler Ausgeglichenheit. 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

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: In diesem Kurs geht es um die Freude am Tanz in allen Facetten.

Tanzspaß 55Plus: Diese Tanzstunde ist gezielt für die Altersgruppe 55Plus ausgelegt. Euch erwartet ein bunter Mix aus verschiedenen Tanzstilen und kleinen Choreografien. Hierbei wird auf bestimmte Bewegungseinschränkungen Rücksicht genommen. Jüngere Teilnehmer*innen sind ebenfalls willkommen.

T-Bow®: Im T-BOW®-Kurs erwartet euch ein multifunktionelles Training. Auf bzw. mit dem T-BOW® wird in abwechslungsreichen Stundenbildern Ausdauer, Balance, Beweglichkeit, Koordination und Kraft trainiert.

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

Vinyasa Yoga I-II: Eine Stunde, die sich an Yoga-Einsteiger*innen richtet.

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

Yin Yoga: Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, welcher sehr lösend auf Körper und Geist wirkt. Die Dehnung nimmt einen wichtigen Aspekt ein, die Übungen werden ca. zwei bis drei Minuten gehalten.

Yoga Rücken & Gelenke: Dieser Kurs beruht auf sanftem Hatha Yoga, der die ganze Rumpf-Beckenboden- und Beinmuskulatur in der Kräftigung mit. Dieser Kurs ist auch für Senioren*innen und Einsteiger*innen gut geeignet.

Yoga für Sportler*innen: Dieser Yoga-Kurs bietet als kraftvolles Beweglichkeitstraining die perfekte Ergänzung für alle Sportler*innen. Balance- Kräftigungs- und Dehnungsübungen stehen im Vordergrund. Die mentale Ebene nimmt nur wenig Raum ein.

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, sowie auf der Atmung. Des Weiteren werden die Beweglichkeit und das Gleichgewicht in Form von Yoga-Übungen geschult.

Yogilates nach der Schwangerschaft: Ein Mix aus Yoga und Pilates-Übungen für Mütter nach der Schwangerschaft, ab der 8. Woche. Das Baby darf gerne mit dabei sein.

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

Yoga in der Schwangerschaft: Dieser Yoga-Kurs ist speziell auf werdende Mütter abgestimmt und besteht aus einem Mix von Atemübungen und Yogaelementen.

Yoga & Entspannung: Eine Kombination aus kraftvollen, fließenden Bewegungen und tiefen, dynamischen Atemübungen. Typische Inhalte sind Mobilisation, Sonnengröße, Asanas (Übungen) und Tiefenentspannung.

Yoga & Meditation: Yoga-Übungen gepaart mit großem Raum für Meditation. Meditation lehrt, die Gedanken und den Kopf abzuschalten und Energie aus dem Hier und Jetzt zu tanken. Die Aufmerksamkeit geht nach innen, um Gedanken, Gefühle und den Energiefluss zu beobachten, zu steuern und den Ursprung zu erkennen.

Yoga & Meditation 55Plus: Die Stunde richtet sich hauptsächlich an die Zielgruppe 55Plus. Yoga-Übungen werden kombiniert mit großem Raum für Meditation. 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.

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

Z4P: Diese Schweizer Trainingsphilosophie bietet ein professionell und motiviert geleitetes Training, indem die Beweglichkeit, die Power, der Speed, die Kraft und die Ausdauer verbessert und die persönlichen Ziele erreicht werden. Von Anfänger/in bis Leistungssport können alle Bedürfnisse in einem energiegeladenen Training abgedeckt werden.

Z4P-Upper Body Class: In dieser class liegt der Fokus auf dem Oberkörper und dem Bauch. Je nach Stunde liegt die Hauptbelastung bei den Armen, den Schultern, der Brust, dem Bauch/Rumpf, dem Rücken oder gleich alles zusammen.

Z4P-Lower Body Glutes & Core: In dieser class liegt der Fokus auf den Beinen, dem Gesäß und dem Bauch/Rumpf. Je nach Stunde liegt die Hauptbelastung auf einzelnen Muskelgruppen der unteren Extremitäten, manchmal auf Allen. Der Bauch kommt sicher nie zu kurz.

Z4P-Total Body: In dieser class liegt der Fokus auf dem ganzen Körper. Alle wichtigen Teile eines effektiven Trainings werden in einem ganzheitlichen Training abgedeckt. Die Hauptbelastung liegt eher im Kraft- als im Ausdauerbereich, auch wenn dieser nicht vernachlässigt wird.

Z4P-Metabolic Circuit: In dieser Class wird geschwitzt. Das Trainingsmodell erlaubt jedem Teilnehmenden das Erreichen des persönlichen Limits. Unabhängig des Leistungsniveaus machen wir gemeinsam einen Schritt nach vorne in einem Ganzkörpertraining, welches durch gezieltes Anheben des Pulses neben dem Kraftreiz vor allem auch einen Ausdauerreiz setzt.