

## 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 auszupowern 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:** Dieser Kurs vermittelt Struktur und Aufrichtung, trainiert das Gleichgewicht und die Beweglichkeit. Durch das konzentrierte Ganzkörpertraining kommt der Geist zur Ruhe und das Wichtigste: Es macht Spaß! Dieser Kurs vermittelt Struktur und Aufrichtung, trainiert das Gleichgewicht und die Beweglichkeit. Durch das konzentrierte Ganzkörpertraining kommt der Geist zur Ruhe und das Wichtigste: Es macht Spaß!

**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 Express/Pur:** 30 Minuten intensives Bauch- und Coretraining im alten Kraftraum.

**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.

**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, 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:** 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 Complete/Fitness - Outdoor:** 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 Ausdauereinheiten 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:** Beim Orientalischen Tanz, werden vielseitige Tanzstil trainiert. In seinen zahlreichen Facetten und Unterkategorien bietet der Orientalische Tanz (Bauchtanz) viel Raum zur tänzerischen Entfaltung. In unseren Bauchtanzkursen führen wir dich authentisch durch die vielen Facetten des Orientalischen Tanzes und seine verschiedenen Stile.

**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.

**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 Kräftigungsanteil auszeichnet. Bei (fast) jedem Wetter.

**Rückengymnastik:** Schulung der rückengerechten 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.

**Step Basic:** Ein guter Einstieg für Anfänger\*innen! Im Step Basic Kurs werden Grundschritte 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.

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

**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 mentalen Ebene zu setzen. Dieser Kurs ist optimal für Yoga-Einsteiger geeignet.

**Yoga Dance Flow:** Beim Yoga Dance Flow kombinieren wir Übungen aus Yoga und zeitgenössischem Tanz. Stunden starten mit Atemübungen, um sich einzustimmen und gehen über zu fließenden Bewegungen zur Musik. Mal sind die Übungen sehr tänzerisch, mal eher aus dem Yoga-Bereich, dabei sind aber stets feste Abfolgen vorgegeben, aber mit Raum zu intuitiv fließen. Beim Yoga Dance Flow kommen wir mit Körper, Geist und Seele in Einklang und verbinden uns mit unserer Intuition. Abschließend erwartet Euch eine kurze Meditation. Es ist keine Vorerfahrung in Yoga oder Tanz notwendig.

**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.

**Zirkeltraining (\*):** Nach einem gemeinsamen Aufwärmprogramm geht es an die verschiedenen Stationen. Powert Euch mit unserem neuen Equipment aus und kommt ordentlich ins Schwitzen. Das Angebot richtet sich sowohl an Fitness-Einsteiger als auch an Fortgeschrittene.

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

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