

Stundenbeschreibung 2016 von A-Z



Aerobic: ist ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Nach dem Warm Up folgt ein ausgiebiges Cardiotraining mit einfachen Schrittkombinationen. Spaß und Freude stehen im Vordergrund.

Aktiv Bewegt: (Dauer 90 Min.) Ein Programm exklusiv für Einsteiger! In Kleingruppen (Anmeldung erforderlich) wird Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gezielt geschult und verbessert.

Bauch-Bein-Po: Eine klassische Kräftigungsstunde, die für Jedermann/frau geeignet ist. Nach einem kurzen Aufwärmteil werden ganz gezielt Bauch, Beine und Po gekräftigt. Zum Ausklang wird die Muskulatur gedehnt.

Body-Circuit: In dieser Einheit werden Ausdauer, Kraft und Koordination geschult – und zwar rundenweise! In einem abwechslungsreichen Zirkeltraining werden jede Woche unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt und im Stationsbetrieb durchgeführt. Warm Up und Dehnen zu Beginn und am Ende der Stunde dürfen natürlich nicht fehlen.

Body-Toning: Eine ultimative Kräftigungsstunde für den ganzen Körper. Nach dem Aufwärmen wird mit Hilfe von Zusatzgeräten (Hanteln, Step, Manschetten, Theraband) der gesamte Körper gekräftigt. Kräftigungstraining gegen einen Widerstand wirkt vorbeugend gegen Osteoporose, Gelenke werden stabilisiert und geschützt und man erzielt eine verbesserte Körperhaltung. Zum Schluss der Stunde wird ausgiebig gedehnt.

Damengymnastik (Senioren): Sanftes, dem Alter entsprechendes Training nur für Damen. Das Mobilisieren der Gelenke und das Dehnen der Muskulatur stehen bei dieser Einheit im Vordergrund. Aber auch Kraft und Ausdauer werden zu angenehmer Musik trainiert. Über all diesen Eigenschaften steht jedoch die Freude an der gemeinsamen Bewegung.

Dance-Aerobic: In dieser Einheit werden klassische Aerobic-Schritte mit tänzerischen aus Elementen aus verschiedenen Tanzstilen (Jazz, Hip Hop,..) gemixt. Groovige Musik und Spaß stehen dabei im Vordergrund! Schwitzen bei variantenreichen Tanzschritten und guter Stimmung! Let's have fun!

deepWORK™ ist ein neues Fitnesskonzept – es ist athletisch, einfach und anstrengend; ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die deepWORK®-Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Nach einer deepWORK® Einheit ist die Energie eines Trainierenden restlos erschöpft.

Eltern-Kind-Turnen: Die Kleinkinder, die bereits sicher auf den Beinen sein sollten, werden von Mutter und/oder Vater, Oma, etc. begleitet und erfahren dadurch mit vertrauten Personen erste Bewegungen, Kinderlieder und -reime in ungewohnter Umgebung. Auch das Erkennen und Beobachten anderer Kinder unterstützt die Entwicklung sozialer Kompetenz. Die grobe Koordination wird spielerisch entwickelt. Bewegungslandschaften fördern Motorik, Gleichgewichtssinn und den Spaß am Klettern. Abwechslung und Vielfalt beleben die Neugier und die Lust an der Entdeckung von Neuem.

Enorm in Form: In Zusammenarbeit mit der WGKK ein speziell für übergewichtige Kinder von 10-14 Jahren entwickeltes Bewegungsprogramm.

Fatburning: Eine Herz-Kreislaufstunde mit geringerer Intensität (keine Sprünge) als bei Aerobic. Nach dem Aufwärmen gibt es zu cooler Musik eine fetzige Choreographie, bei der der Spaß im Vordergrund stehen soll. Ganz nebenbei wird geschwitzt und Kalorien verbrannt. Cool Down und ein kurzer Stretch lassen diese Stunde ausklingen.

Fit im Alltag Egal ob Jung oder Alt, einfach jeder ist in dieser Stunde herzlich willkommen und gut aufgehoben. Basierend auf den Pfeilern: Mobilisation – Stabilisation – Kräftigung – Dehnung erwartet Dich in dieser Einheit ein rundum Gesamtpaket das dir und deinem Körper gut tut! Fühl dich wohl und du wirst bald bemerken, dass Bewegung in dein Leben kommt!

H.I.I.T - BBP*: Steht für **Hoch**Intensitäts**Intervalls**Training (50 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Regeneration) Eine Intervalleinheit, die deinen Körper ans Limit bringt. In dieser Stunde sind die Schwerpunkte auf Bauch, Beine und Po gerichtet. Abgerundet wird diese Stunde selbstverständlich ebenfalls mit einem Warm Up und einem Stretching Teil. Motto dieser Einheit: No pain, no gain!

Jiu-Jitsu: Jiu-Jitsu ist japanisch und bedeutet soviel wie „Wissenschaft von der Nachgiebigkeit“ oder auch „Sanfte Kunst“. Es ist ein umfassendes Kampfsystem, bei welchem Wurftechniken, Grifftechniken und Schlagtechniken eingesetzt werden können. Jiu-Jitsu ist die Kunst, durch Nachgeben bzw. Ausweichen mit der Kraft des Angreifers zu siegen, oder ökonomischer ausgedrückt: Mit geringstem Aufwand den größtmöglichen Nutzen zu erzielen und beinhaltet alles, was eine moderne Selbstverteidigungs- und Mattenkampfsportart heute ausmacht.

Jiu-Jitsu – Schwerpunkt SV: Auf Basis der breiten Palette, die uns das Jiu-Jitsu bietet, eigens auf die persönliche SVT abgestimmte, einfache Techniken: Tritt-, Schlagtechniken, Abwehren von Angreifern unter Zuhilfenahme von vertrauten Gegenständen des täglichen Lebens (Handtasche, Schlüsselbund, Regenschirm etc.) Situationstraining, Theorie, auf besonderen Wunsch kann auch das richtige Fallen bzw. Stürzen erlernt werden. Es ist keine besondere körperliche Fitness vorausgesetzt und ist daher für alle Altersstufen (Schüler bis Pensionist) zu empfehlen.

Kinderturnen: Die Koordination der 4-6jährigen wird verfeinert, der soziale Umgang erlebt mit dem Fortschreiten der Sprachentwicklung neue Bereiche. Spielerisch erlernen die Kinder Grundformen des Turnens wie Purzelbaum und Rollen. Neben Bällen, Springseil, Reifen kommen klassische Turngeräte wie Kasten, Sprossenwand, Ringe und Trampolin zum Einsatz. Auch die Musik kommt dabei nicht zu kurz. Die Kinder erlernen sich zur Musik zu bewegen, einfache Schrittkombinationen und Tänze.

Kinesiologie: Ist die Lehre von der Bewegung. Atem- und Bewegungsübungen werden erlernt um Blockaden der Lebensenergie zu erkennen und aufzulösen. Zentrierung, Balance, Koordination und das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften sind wesentliche Bestandteile dieser Einheit. Die gelernten Übungen können mühelos zu Hause weiter geübt werden. Sie dienen der Gesundheit des Körpers sowie der Emotionen.

Motopädagogik: In Kleingruppen wird in spielerischer Atmosphäre völlig angstfrei entdeckt ‚was die Kinder können‘. Neben den üblichen Turngeräten werden auch spezielle Materialien eingesetzt. Die Kinder haben dadurch ständig neue Anreize neugierig damit umzugehen und auszuprobieren. Wahrnehmung in ganzheitlicher Form wird somit gefördert und geschult. Dies führt zur Entwicklung und Stabilisierung der Gesamtpersönlichkeit.

Musikgymnastik (Mugy): Musikgymnastik ist ein guter Mix aus Herz-Kreislauftraining und Kräftigung. Nach dem Aufwärmen folgt ein kurzes Herz-Kreislauftraining (mit oder ohne Schrittkombinationen). Danach werden die Hauptmuskelgruppen (Arme, Rumpf, Beine) gekräftigt. Zum Ausklang der Stunde wird gedehnt. Eine ideale Stunde zum allgemein besseren Wohlfühlen und zum Kennen lernen von Schrittkombinationen.

Musikkondition: In dieser Einheit wird ihre Kondition deutlich mehr herausgefordert als in einer normalen Musikgymnastik. Ein schweißtreibendes Kraftausdauertraining mit guter Musik und viel Spaß, natürlich mit Warm Up und Dehnprogramm. Für Fortgeschrittene!

NIA: Nia ist ein ganzheitliches Fitness-Konzept bei dem die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht. Schmerz und Leistungsdenken kommen bei Nia nicht vor. Nia trainiert auf schonende Weise den Körper und bringt seelisches Wohlbefinden. Nia verbindet Schwitzen und Lächeln, Anstrengung und Leichtigkeit, Kraft und Anmut, Bodenständigkeit und Free Spirit. Nia wird barfuß getanzt und manchmal bewegt man sich auch am Boden.

Osteoporose-Gymnastik: Gemeinsam dem Knochenschwund vorbeugen! Durch sanfte, gezielte Kräftigung gegen einen Widerstand werden unsere Muskeln gekräftigt und gestärkt. Dadurch ergibt sich nicht nur ein besserer Schutz unserer Gelenke, sondern auch eine verbesserte Einlagerung von Kalzium im Knochen. Regelmäßige Bewegung ist ein wichtiger Aspekt zur Vorbeugung gegen den Knochenschwund.

Pilates: ist ein schonendes, ganzheitliches Training, bei dem Körper und Geist vereint werden. Durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen wird vor allem die tiefer liegende Muskulatur gekräftigt. Muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen. Durch die Koordination von Atmung und Bewegung gelangt man zu einem neuen Körperbewusstsein. Erlernen sie in dieser Basic Stunde anhand von einfachen Übungen die Pilates Prinzipien.

Pilates & Stretching: In dieser Einheit werden die Pilates Prinzipien mit ausgiebigem Dehnen der Muskulatur verbunden. Durch das Einbinden der bewussten Atmung und der kontrollierten Bewegungen können verkürzte und zur Verspannung neigende Muskeln intensiv und gut gedehnt werden, was zu einem allgemein besserem Körpergefühl führt.

Power-Wirbelsäule: In dieser Stunde wird ganz gezielt die Muskulatur rund um unsere Wirbelsäule gekräftigt bzw. gedehnt. Im Unterschied zur Wirbelsäulengymnastik wird im Rhythmus zur Musik gearbeitet bzw. kann auch hin und wieder ein Zirkel aufgebaut werden.

Pump & Move: Nach dem Aufwärmen wird abwechselnd in Intervallen das Herzkreislaufsystem angekurbelt und die Muskulatur gekräftigt. Ein Workout das den gesamten Körper fordert. Elemente aus Taebo sind ebenso enthalten, wie auch das einbeziehen von Hanteln oder Steps um den Widerstand zu erhöhen. Eine abwechslungsreiche, fordernde Stunde, die dich garantiert zum Schwitzen bringt! Zum Abschluss der Einheit wird die Muskulatur natürlich ausgiebig gedehnt. Für Fortgeschrittene!

Qi Gong: In dieser Einheit lernen sie ihr Qi (=Energie) bewusst kennen. Eventuelle Blockaden können durch regelmäßige Anwendung von bestimmten Übungen aufgelöst werden. Man fühlt sich entspannter und gesünder.

Shaolin Kung Fu: Shaolin Kung Fu macht uns nicht nur körperlich stark, sondern es formt uns auch zu starken, achtsamen und hilfsbereiten Persönlichkeiten. Durch regelmäßiges Training entwickeln wir neben einer hervorragenden Haltung und einem ansprechendem Äußeren vor allem einen ruhigen, aber klaren und wachen Geist. Wir erlangen eine robuste Gesundheit, Fitness und Ausdauer für den Alltag. Unser Leben wird durch das Training ausgeglichener und fröhlicher und wir vermehren unser Chi (die Lebensenergie).

Step-Aerobic*: Sie sind bereits vertraut mit den Step Grundschritten? Na dann nichts wie ab in diese Herz-Kreislaufstunde, bei der einer fetzigen Choreographie mit Mambo und Cha-Cha-Cha nichts mehr im Wege steht. Für Fortgeschrittene!

Tabata*: Ist ein intensives Intervalltraining (20 Sekunden dauert Belastung, 10 Sekunden Regeneration) das dich an deine Grenzen bringen wird. In dieser Stunde werden vor allem die großen Muskelgruppen mit Bodyweight-Übungen (Training mit dem eigenen Körpergewicht) gefordert. Ein Warm Up zu Beginn der Einheit und ausgiebiges Dehnen runden dieses schweißtreibende Workout ab. Motto der Einheit: Go hard or go home.

Tai Chi: ist eine alte chinesische Bewegungsmethode, die zur Aufrechterhaltung der Gesundheit dient. Hier wird die Pekingform, die von der Volksrepublik China für das Volk zusammengestellt wurde, unterrichtet. Die Bewegungen sind langsam, rund und fließend und daher für Menschen jeden Alters geeignet. Bei regelmäßiger Anwendung wird die Widerstandskraft gestärkt, der Körper vitalisiert und die eigene Körpermitte gefunden.

Thai Bo*: Eine bunte Mischung aus Aerobic- und Kampfsportelementen ergibt ein ultimatives Herz-Kreislauftraining bei dem jede Menge Kondition aufgebaut wird. Erlernen Sie in dieser Stunde eine gute Technik der Grundschläge und verbrauchen Sie ganz nebenbei eine Menge Kalorien

Teenagerturnen: Turnen ist immer „in“! Auch für Jugendliche ab 13! Ein vielseitiges und abwechslungsreiches Programm mit Freunden, Langeweile garantiert ausgeschlossen!

Volleyball: Ob Baggern, Schmettern, Pritschen oder Blocken – in dieser Einheit ist genug Zeit um mit Gleichgesinnten deinem Hobby nachzugehen. Kein Leistungsdruck, einfach nur Spielen!

Wirbelates: Ein gesunder Mix aus verschiedensten Übungen, die Ihre Wirbelsäule "aufatmen" lassen und Ihre Rumpfmuskulatur stärken. Die Kombination aus klassischer Wirbelsäulengymnastik und Pilates Übungen ergibt ein ganzheitliches Körpertraining, das - unter Beachtung der Prinzipien Atmung und Konzentration – ihr Körpergefühl und ihre Körperspannung verbessert.

Wirbelsäulengymnastik (WS): Unsere Wirbelsäulengymnastik soll präventiv vor eventuellen Haltungproblemen schützen. Nach dem Aufwärmen wird bei nicht zu lauter Musik im körpereigenen Rhythmus die Wirbelsäule mobilisiert bzw. die Muskulatur rund um unsere Wirbelsäule (Bauch, Rücken, Gesäß) gekräftigt und gedehnt, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen.

Wirbelsäule Soft: In dieser Einheit wird besonderes Augenmerk auf körpergerechte, natürliche und gelenkschonende Bewegungen gelenkt. Sanftes mobilisieren der Wirbelsäule und aller anderen Gelenke im Körper, Muskelkräftigung, Dehnungen, Entspannung stehen im Mittelpunkt dieser Einheit, mit einem kleinen Anteil an "traditionellen" Kräftigungsübungen – auf jeden Fall aber mit Spaß und mit einem Augenzwinkern!

Wirbelsäule & Beckenboden: Ein kräftiger und gesunder Beckenboden bietet allen inneren Organen Halt. Er kann zu einem positiven Körpergefühl entscheidend beitragen und eine gesunde Haltung fördern. Kurzum: Ein gesunder Beckenboden ist Kraftzentrum für den gesamten Körper und liegt an der Basis unserer Wirbelsäule. In dieser Einheit geht es darum, Kraft von innen her zu entwickeln, so dass wir unsere Organe schützen und unsere Wirbelsäule sich in ihrer natürlichen Form aufrichten kann.

Wirbelsäule & Stretch (100 Min.): Diese Einheit ist für all jene gedacht und geeignet, die ihren Körper besser kennen lernen wollen. Neben der Kräftigung der Muskulatur rund um unsere Wirbelsäule wird hier auch der Dehnung und der Entspannung große Aufmerksamkeit geschenkt. 100 Minuten um zu innerer Ruhe und mehr Entspanntheit zu kommen.

Wohlfühlgymnastik: Sich wohl fühlen und das Gefühl haben, Gutes für sich und seinen Körper getan zu haben; dass ist das Motto dieser Einheit! Egal ob Neueinsteiger oder reiferes Alter, in dieser Stunde wird genau auf diese speziellen Bedürfnisse eingegangen. Sanftes Herzkreislauftraining, viel Mobilisieren und Dehnen, Koordination und Balance schulen, aber auch etwas Kraft tanken und entspannen. Das Motto lautet: Spaß und Freude an der Bewegung finden.

Yoga: Bei Chi Yoga handelt es sich um einen fließenden Hatha Yoga Stil, bei dem die Wirbelsäule als zentrales Element der Aufrichtung im Mittelpunkt steht. Die wellen- und spiralförmigen Bewegungen nähren unsere Gelenke anstatt sie unnötig zu belasten. Chi kann übersetzt werden mit Energie oder Lebenskraft. Die fließende Kraft also, die alles Lebendige durchströmt. Die Übungen im Chi Yoga stärken unsere Lebenskraft, fördern die Gesundheit, das Selbstvertrauen und die Flexibilität. Atmung, Bewegung und Konzentration verschmelzen und lassen einem bei sich Selbst ankommen.

Zumba®: Für alle geeignet! Eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik. Die Übungen sind eine Kombination von Aerobic und einfachen Tanzschritten aus Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Reggaeton und Hiphop. Die Tanzschritte sind leicht nachzutun und jeder kann sofort mitmachen.

Zumba® Step: Zumba Step erweitert die beliebte Fitness Party um einen herausfordernden Mix aus Zumba, Step Aerobic und Fitness und ist für jeden geeignet. Fast wie nebenbei trainierst Du Dein Herz-Kreislaufsystem und straffst Deine Bein- und Gesäßmuskeln. Sowohl bisherige Zumba Teilnehmer, als auch Step Fans, die einfache Schrittfolgen bevorzugen, kommen hier auf ihre Kosten. Zumba® Step ist eine neue Trainingsvariation mit hohem Spaßfaktor!



Wir bewegen Menschen ...