

Aquafitness

Erleben sie mit viel Spaß die Kombination von Aquarobic und Aquajogging: Gelenkschonende Gymnastik im Wasser beeinflusst das Herzkreislaufsystem positiv, führt zu einer erhöhten Fettverbrennung und erhöhtem Kalorienverbrauch sowie zu einer Festigung und Straffung von Muskeln und Bindegewebe.

Wirbelsäulengymnastik

Unsere Wirbelsäule wird Tag für Tag belastet, aber nicht immer schonend für den Rücken. Die Reaktionen unseres Körpers auf Bewegungsmangel und Fehlbeanspruchung der Wirbelsäule sind allgemein bekannt: Hexenschuss, Ischias, Nacken- und Kreuzschmerzen. Im Kurs werden Möglichkeiten aufgezeigt, sich rückengerecht zu verhalten. Systematische Haltungs- und Verhaltensschulung kann Körperhaltungen und Bewegungsabläufe verbessern. Gezielte Kräftigungs-, Mobilisations-, Lockerungs-, und Entspannungsübungen, die auch zu Hause umgesetzt werden können, gehören zum Programm.

Faszien-Yoga

Beim FaYo werden einfache Dehn- und Körperhaltungen entlang der faszialen Zuglinie mit und ohne Faszienrolle durchgeführt. Dadurch werden verklebte oder verhärtete Faszienlinien gelöst und die gesamte körperliche Beweglichkeit gesteigert.

Ashtanga Yoga für Senioren

„Jeder Mensch kann Yoga üben, auch im fortgeschrittenen Alter und mit körperlichen Einschränkungen.“

Die Yogaübungen werden individuell auf die Möglichkeiten des Teilnehmers angepasst. Schon nach ein paar Unterrichtsstunden wirst du die wohltuende Kraft und Flexibilität an deinem eigenen Körper bemerken.

Außerdem arbeiten wir gezielt mit unserem Atem, denn die Atemtherapie hilft und, auch im hohen Alter selbstständig zu atmen und mit Yoga uns auch noch in 90 Jahren die Schuhe selbst zuzubinden. Lasst uns gemeinsam in einer Gruppe diesen Weg zu uns selbst gehen, um so lange wie möglich selbstbestimmt zu leben.

Yoga-Fitness-Das Yoga für Körper und Geist

Die Wirkung von Yoga auf Körper und Geist lässt immer mehr Menschen sich für Yoga begeistern. Im Fitness-Yoga stehen die Yoga-Übungen, die Asanas, im Mittelpunkt. Der Körper wird gekräftigt und mobilisiert. Yoga-Fitness sorgt für mehr Kraft, Energie und Ruhe im Alltag.

Yo-Pi-Fit

...ist die perfekte Mischung aus Yoga und Pilates zu anregender Musik mit dem Ziel einen Ausgleich zum Alltag zu schaffen. Neben der Kräftigung der Muskulatur und der Förderung

der Beweglichkeit bietet das Workout die Möglichkeit seinen Körper bewusster wahrzunehmen, seine Haltung zu verbessern, Rückenproblemen vorzubeugen und zu seiner inneren Mitte zu finden. Mit gezielten Yogaübungen wird die körperliche Fitness gesteigert, Dehnübungen verbessern die Beweglichkeit und auch die Entspannung, durch bewusste Atemtechniken und eine abschließende Meditation, kommt nicht zu kurz.

All dies können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch das Erlernen einer Bewegungsabfolge innerhalb eines Quartals erfahren.

Bodystyling

Effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der gesamten Muskulatur mittels eigenem Körpergewicht und unter Einsatz von Trainingsgeräten wie Kurzhanteln, Theraband, Tube, etc.

Pilates

-Trainieren Sie das mentale und körperliche Gleichgewicht-

Bei diesem sanften Bewegungsangebot geht es in erster Linie um die Stärkung tiefliegender Muskulatur, die Verbesserung der Körperhaltung und die Geschmeidigkeit von Bewegungen. Jede Übung wird kontrolliert, konzentriert, fließend und mit unterstützender Atmung ausgeführt. Der Schwerpunkt liegt auf der Körperkontrolle, die der Garant für mehr Körperbalance und Beweglichkeit ist.

Bauch-Beine-Po

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die im „Problemzonenbereich“ (Bauch, Beine; Po) die Muskulatur kräftigen möchten. Bei gymnastischen Übungen nach Musik werden für diese Muskelgruppen eine Straffung des Gewebes und eine Umfangsreduktion angestrebt. Um die Muskulatur zu erwärmen und um genügend Energie (Kalorie) zu verbrauchen, wird mit viel Spaß an der Bewegung auch das Herz-Kreislaufsystem angeregt.

Cardio-Fitness

Eine Stunde volle Power für dein Herz-Kreislauf-System. Steigere deine allgemeine Fitness durch Ausdauertraining und gezielte Kraftelemente.

Step-Fitness

Ein intensives Ganzkörper Training auf, um und mit dem Step. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene kommen durch die individuell anpassbaren Intensitätsstufen auf ihre Kosten.

Bei motivationssteigernder Musik verbessern wir neben der Ausdauerfähigkeit, der Koordinationsfähigkeit auch das eigene Lebensgefühl.

Langhantel-Fit

Das Intensive Krafttraining, welches mit der Langhantel, der Kurzhantel und mit dem eigenen Körpergewicht Muskeln des gesamten Körpers aufbaut, strafft und definiert. Es werden Grundübungen des Krafttrainings durchgeführt um maximale Effekte für den Körper zu erzielen. Körperfett wird reduziert, der gesamte Körper gekräftigt, sowie Lebensqualität verbessert.

Full-Body-Workout

45 Minuten voller Power und Energie. Mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten oder dem eigenen Körpergewicht wird die Muskulatur trainiert und gleichzeitig die Fettverbrennung hochgefahren. Erlebt ein ganzheitliches Trainingsprogramm zu motivierender Musik.

Zumba Fitness- Tanzen für deine Fitness

Ein schweißtreibendes Dance- Workout zur Verbesserung deines Fitnesslevels und deiner Koordinationsfähigkeit

Möchtest Du Stress und/oder überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“? bei heißer Musik aus Salsa, Merengue, Reggaeton und Latin wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert. Kalorien werden verbrannt, das Herz-Kreislauf-System gestärkt und Muskeln aufgebaut. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar, man muss nicht tanzen können und braucht keinen Tanzpartner

Rückentraining an Geräten

Der Kurs beinhaltet ein halbe Stunde Gymnastik im Kursraum. Hier werden verschiedene Übungen zur allgemeinen Kräftigung mit oder ohne Kleingeräten durchgeführt. Im Anschluss geht es für eine Stunde in unserem Gesundheitsstudio an die modernen chipgesteuerten Kraft- und Ausdauergeräte. Vor der ersten Teilnahme am Kurs ist ein individueller Termin notwendig. In diesem Termin wird der Trainingschip mit allen notwendigen Geräteeinstellungen programmiert und Sie erhalten eine Einweisung in den Umgang mit den Geräten.

Spinning

Hierbei handelt es sich um einen sehr individuellen Spinningkurs. Da die Teilnehmerzahl auf maximal 8 Personen beschränkt ist, hat der Kursleiter die Möglichkeit den Kurs an die Wünsche und Bedürfnisse des Kurses genau anzupassen.

Der Kurs findet in der lichtdurchfluteten GA2 statt. Auch die Belüftung ist dank Fensterventilator, Aufstellfenster und Klimaanlage kein Problem.

Entspannungskurs für Jugendliche ab 12 und Erwachsene

Stress im Beruf? In der Familie oder im Alltag? Sie wollen der Entstehung von Stress vorbeugen oder einmal in der Woche dem stressigen Alltag entfliehen?

Der Entspannungskurs für Jugendliche und Erwachsene beinhaltet folgende Elemente:

- Atemtechniken
- Traumreisen
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- autogenes Training nach Schultz
- auf Wunsch der Teilnehmer verschiedene Massagetechniken

Bewegungsanregungen für Eltern mit ihren Kleinkindern 12-36 Monate

Die Kinder sollen in ihren Bewegungsimpulsen von den Eltern Anregung und Unterstützung bekommen.

Gezeigt werden Bewegungsmöglichkeiten mit Sport- und Spielgeräten sowie alternativen Materialien und Musik. Weiterhin wird die Förderung der Feinmotorik und der Geschicklichkeit angestrebt.

Schwimmen Anfänger I für Kinder ab 5 Jahren

Es werden Grundlagen gelegt, wie Wassergewöhnung und Wasserbewältigung sowie das Erlernen der Schwimmtechnik.

Je nach individuellem Fortschritt während des Kurses kann das „Seepferdchen-Abzeichen“ angestrebt werden.

- Die Kinder müssen eine Mindestgröße von 115cm haben.
- Die Kinder sollten ab der 2. Stunde alleine unter die Dusche gehen.
- Ab der 2. Stunde bitte den Kindern nur noch von der Galerie aus zusehen.
- Die begleitenden Erwachsenen bringen bitte Badesandalen für den Schwimmerbereich mit

Schwimmen Anfänger II für Kinder ab 5 Jahren

Der Kurs ist eingerichtet für Kinder, die bereits den Kurs „Anfänger-schwimmen I“ belegt haben, aber noch nicht mit dem „Seepferdchen“ abgeschlossen haben. Die Kinder sollten wassergewöhnt sein (=Tauchen, Gleiten etc.) und mindestens die Beinbewegung erlernt haben.

- Die Kinder müssen eine Mindestgröße von 115cm haben.
- Die Kinder sollten ab der 2. Stunde alleine unter die Dusche gehen.
- Ab der 2. Stunde bitte den Kindern nur noch von der Galerie aus zusehen.
- Die begleitenden Erwachsenen bringen bitte Badesandalen für den Schwimmerbereich mit

Schwimmabzeichen „Bronze“

Kinder, die das Seepferdchen erworben haben, können u.a. weitere Grundschwimmarten lernen und den Erwerb des „Jugendschwimmabzeichens Bronze“ anstreben.

- Die Kinder müssen eine Mindestgröße von 115cm haben.

- Die Kinder sollten ab der 2. Stunde alleine unter die Dusche gehen.
- Ab der 2. Stunde bitte den Kindern nur noch von der Galerie aus zusehen.
- Die begleitenden Erwachsenen bringen bitte Badesandalen für den Schwimmerbereich mit

Schwimmabzeichen „Silber/Gold“

Kinder, die das Seepferdchen erworben haben, können u.a. weitere Grundschwimmarten lernen und den Erwerb des „Jugendschwimmabzeichens Silber/ Gold“ anstreben. Der Erwerb des Jugendschwimmabzeichens „Gold“ ist ab dem 9. Lebensjahr möglich.

- Die Kinder müssen eine Mindestgröße von 115cm haben.
- Die Kinder sollten ab der 2. Stunde alleine unter die Dusche gehen.
- Ab der 2. Stunde bitte den Kindern nur noch von der Galerie aus zusehen.
- Die begleitenden Erwachsenen bringen bitte Badesandalen für den Schwimmerbereich mit

Präventive Wassergymnastik

Für viele Menschen sind die üblichen Gymnastikübungen schwierig und anstrengend. Dagegen wird Gymnastik im temperierten Wasser als wohltuend und leicht empfunden. Durch die Kraft des Wassers ist man in der Lage, Bewegungen schmerzfrei auszuführen und seine Beweglichkeit zu verbessern. Dagegen hilft der Wasserwiderstand, die Muskelkraft zu erhöhen. In hohem Maße werden alle Muskelgruppen gelockert und Gelenke entlastet.

Die Wassergymnastik fördert die Durchblutung und unterstützt damit das Herz-Kreislaufsystem. Gymnastik mit und ohne Geräte, Gruppenspiele und Partnerübungen runden den Kurs ab.

*Dieser Kurs wird von der Krankenkasse nach § 20 SGB V bezuschusst.

Reha-Sport

Wir bieten Ihnen zertifizierten Rehasport mit qualifizierten Übungsleitern in unseren großen und gut ausgestatteten Kursräumen. Wir beraten Sie individuell.

Aktuelle Kurszeiten:

- Dienstags 09:30
- Dienstags 10:30
- Donnerstags 09:30
- Donnerstags 10:30

Was Sie mitbringen müssen:

- Die Rehasport Verordnung
- Sportliche Kleidung und gute Laune

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter: 0201/870110