

Angebote Kategorie A

Aquajogging:

Aquajogging ist ein gelenkschonendes und sanftes Ausdauertraining. Neben einer Verbesserung des Herz- Kreislaufsystems eignet sich Aquajogging ideal zur Gewichtsreduktion und als Wiedereinstieg in den Sport.

Ausdauertruffs (Walking-Treff / Nordic Walking):

In unterschiedlichen Ausdauertruffs können Sie über das ganze Jahr Ihre aerobe Leistungsfähigkeit auf gutem Niveau halten.

Badminton:

Ein sehr beliebtes und anstrengendes Rückschlagspiel für Anfänger und Fortgeschrittene.

Gymnastik (Frauen, Männer & gemischt) :

Wohltuende Gymnastikübungen für den ganzen Körper, im Stehen, Sitzen und Liegen.

Freizeit - Fußball:

Freies Fußballspielen mit der Anwesenheit eines Übungsleiters.

Pilates 60+:

Bei Pilates steht die Kraft aus der Mitte im Vordergrund. Die tiefe Bauchmuskulatur, der Beckenboden und die körpermitabilisierenden Muskeln werden konzentriert mit der Atmung trainiert. Dieses ganzheitliche Körpertraining ist speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse der älteren Menschen.

Prellball:

Eine spannende und anspruchsvolle Mannschaftssportart die in jedem Lebensalter gespielt werden kann. Prellball ist ein Rückschlagspiel ohne gegnerischen Körperkontakt.

Seniorentanz:

Egal in welchem Alter: Tanzen macht Spaß, ist gesund, bringt neue Kontakte und Lebensfreude. Jeder kann bei uns mitmachen, ohne Vorkenntnisse, ohne einen Partner/eine Partnerin mitbringen zu müssen.

Tanzen:

Verschiedenen Standardtänze werden unter Anleitung erlernt und verbessert.

Angebote Kategorie B

All Body:

Muskelausdauertraining für den gesamten Körper. Beim schweißtreibenden Ausdaueranteil wirst du optimal auf die Übungen vorbereitet, die dann anschließend deine Muskulatur straffen und kräftigen. Dieses Training wird rücken- und gelenkschonend durchgeführt.

Bodyforming:

Ein intensives Training mit Kleingeräten zur Kräftigung, Straffung & Stabilisierung des ganzen Körpers.

Core - Training:

Die Bezeichnung leitet sich vom englischen Begriff 'Core' = Kern ab. Das Training zielt folglich auf die Körpermitte und die tieferliegende Muskulatur ab. Bauch-, Rücken, und Beckenbodentraining 45 Minuten lang. Ideal als Ergänzung für jedes Trainingsniveau.

deepWORK™:

deepWORK™ ist ein effizientes Training bei der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit funktionell-anatomisch trainiert werden. Mit funktionellen Ganzkörperübungen, die stets aus einem Wechsel von Halten und Loslassen bestehen, kommen tief liegende Muskeln in Form, und die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren. Begleitet wurde der Kurs von Housemusik, die dabei hilft, sich fallen zu lassen und durchzuhalten.

Energy Lunch:

Sie sind oftmals zur Mittagszeit müde? Dann sind Sie bei Energy Lunch richtig. Powern Sie sich so richtig aus und Sie werden sehen, anschließend sind Sie wieder fit und gehen frisch in den restlichen Tag. Mitreißende Musik, abwechslungsreiches Programm und Übungsvariationen helfen Ihnen den Kopf frei zu machen und neue Kräfte für den Alltag zu mobilisieren.

Get Fit:

Intensive Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, bei denen ganze Muskelketten mit Hilfe von verschiedenen Kleingeräten zum Einsatz kommen. Mit dieser Form des Trainings steigerst du deine Leistungsfähigkeit und verbesserst das Zusammenspiel der Muskulatur.

Hanteltraining:

Beim Hanteltraining werden durch unterschiedliche Übungen mit Gewichten die Muskeln aufgebaut und der Körperbau gefestigt. Die Stunde wird mit viel Leidenschaft, Energie, Temperament und klarem Aufbau zum Erlebnis.

Hot Iron:

Die „Formel 1“ des Gruppentrainings! Das Muskelaufbautraining ist ein effektives Training im Bereich Muskelstraffung, -aufbau und Fettreduktion mit Langhanteln auf toller Musik. Eine Stunde lang Power Pur!

Pilates:

In Pilates steht die Kraft aus der Körpermitte im Vordergrund. Die tiefe Bauchmuskulatur, der Beckenboden.

Pilates mit Yogaelementen:

Es werden Übungen aus dem Yoga- und aus dem Pilates-Training in eine fließende Übungsabfolge kombiniert, die den ganzen Körper gleichmäßig beanspruchen.

Die Verbindung von Yoga und Pilates vereint die Yoga-Atemtechniken mit Dehn- und Kraftübungen.

Power Hour:

Ein intensives und effektives Training mit und ohne Kleingeräte zur Kräftigung, Straffung und Stabilisierung des ganzen Körpers: athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig.

Power Shaping:

Ein Muskelausdauertraining für den gesamten Körper.

Rückentraining:

Durch gezielte, abwechslungsreiche Übungen im Bereich Wirbelsäule, Bauch und Rumpf erreichen wir, in Begleitung flotter Musik, das Maximum einer gesunden Rückenmuskulatur und einer schönen aufrechten Haltung. Durch die Mobilisierung und Dehnung werden muskuläre Dysbalancen ausgeglichen und somit dem "Kreuz mit dem Kreuz" entgegengewirkt.

Step:

Das Step ist eine höhenverstellbare Plattform. Sie erlernen verschiedene Grundschriffe und Choreographien. Ein hervorragendes Training für das Herz-Kreislaufsystem.

Step & Shape:

Ein Training mit dem Step und Kleingeräten zur Kräftigung, Straffung & Stabilisierung des ganzen Körpers. Zu Beginn der Stunde erlernen Sie eine leichte Choreographie. Anschließend wird dann noch bei verschiedenen Kräftigungsübungen für Bauch/Rücken, Beine und Po gemeinsam kräftig geschwitzt.

Sportkarussell:

Ein „Rundflug“ durch verschiedene Sportarten. Gymnastik, Ballsportarten, Individual- oder Mannschaftssportarten – hier wird eine bunte Mischung angeboten. Dabei lernen Sie im Laufe des Jahres alles von Gymnastikeinheiten, Aerobic auf Musik oder Volleyball kennen.

Thai Bo:

Thai Bo vereint Elemente aus Kickboxen und Thaiboxen. Durch komplexe Bewegungsabläufe erzielen Sie eine bessere Kondition, größere Beweglichkeit und Fitness. Durch den zusätzlichen Einsatz der Beine in Form von Kicks und Schlägen bilden Sie Ihre Rumpfmuskulatur aus und stabilisieren Ihre Wirbelsäule.

Yoga:

Yoga trainiert Kraft, Beweglichkeit und Geist und kann zur mentalen Ruhe und inneren Balance führen.

Zumba Fitness:

Der Fitness Boom aus den USA vereint Tanz und Fitness zu flotten Lateinamerikanischen Rhythmen: Salsa, Merengue, Tango, Cumbia, Reggeation, Flamenco, Samba und Bauchtanz.

Angebote Kategorie C

Spinning:

Intensives Herzkreislauftraining auf speziellen Rädern zu motivierender Musik. Im Team erklimmen Sie Berge, fahren gegen Winde und sprinten ins Ziel. Wählen Sie individuell Ihre Intensität und Ihren Widerstand.

Angebote Kategorie D

Kraftraum: Im Kraftraum stehen topmoderne Kraft- und Fitnessgeräte für das Training zur Verfügung. Die Ausstattung deckt den Bereich Cardio, Mobilisation, Freihanteltraining sowie Latzugeräte, Drückerbänke, Multipressen, Kombigeräte und vieles mehr ab. s kann sowohl präventiv als auch rehabilitativ trainiert werden. Die Intensität ist individuell regulierbar.

Sondermodul Rehabilitation

Behindertensport:

In den Stunden wird durch allgemeine Gymnastik, spezielle Dehnübungen und verschiedenen Entspannungstechniken die Bewegungsweite und die Koordination verbessert. Durch gezieltes Atem- und Sprechtraining wird die deutliche Aussprache geübt. Die Behindertensportgruppe zeichnet sich durch ein vielfältiges Sportprogramm aus, auf dem auch Ausflüge und kleinere Wettkämpfe stehen.

Diabetessport:

Qualifizierte Übungsleiter führen vor und nach der Sportstunde Blutzuckermessungen durch. Die Stunden enthalten Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Ergometer Training zur Verbesserung der Ausdauer und Senkung des Blutzuckerspiegels und Entspannungselemente.

Herzsport:

Die Übungsstunden werden mit ärztlicher Aufsicht durchgeführt. Zu Beginn werden Blutdruck und Puls gemessen. Die Teilnehmer werden nach ihrer Belastbarkeit in zwei Gruppen eingeteilt, um so für alle die richtige Trainingsintensität und den Trainingserfolg zu gewährleisten. Neben speziellen Übungen zur Muskelkräftigung und Koordination findet in den Gruppen auch ein gezieltes Ergometer Training zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Entspannungsübungen statt. Kleine Spiele und diverse Ausflüge gestalten die Stunden abwechslungsreich und lassen die soziale Komponente nicht missen.

Orthopädie:

Die Gruppe Orthopädie ist für Menschen mit (chronischen) Erkrankungen am Stütz – und Bewegungsapparat geeignet, die keine akuten Schmerzen verspüren. Der Rehasport eignet sich vor allem als weiterführende Maßnahme nach dem Aufenthalt in einer Rehabilitationsklinik.

Rollstuhlbasketball:

Die Rollstuhlfahrer spielen in ihren Stunden hauptsächlich Basketball. Im Vordergrund steht deshalb vor allem das Erlernen der verschiedenen Basketballtechniken. Die Stunden beinhalten gezieltes Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining, sowie Einüben taktischer Spielzüge.

Parkinsonsport:

Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung der Muskulatur und Koordinationsübungen. Es werden Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichtes und Balance als Sturzprophylaxe gemacht. Am Ende der Stunden steht ein Entspannungsteil.

Osteoporosesport:

Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung der Muskulatur, um den weiteren Knochenabbau zu bremsen. Es werden Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts und Balance als Sturzprophylaxe gemacht. Am Ende der Stunden steht ein Entspannungsteil.

Sondermodul Gesundheitskurse

Nähere Informationen zu den Gesundheitskursen finden Sie im separaten Flyer.