



Kursbeschreibung



Fitness

BodyWorkout:

BodyWorkout ist ein intensives und schweißtreibendes Kräftigungsprogramm. Es soll durch koordinativ anspruchsvolle Übungen das Bewusstsein für den eigenen Körper und eine sehenswerte Körperhaltung erarbeitet werden. Es werden Fettzellen verbrannt und die Muskulatur aufgebaut.

Deepwork/Bodyworkout:

Deepwork/Bodyworkout ist ein effizientes Training bei dem 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.

Functional Training:

Functional Training ist ein intensive, hocheffektives Ganzkörpertraining und Konditionsprogramm mit Erfolgsgarantie und Spaßfaktor. Dieses athletische Training, das den Anforderungen des Alltags oder sportspezifischen Bewegungen entspricht, ist für jedermann geeignet! Dieses freie, mehrgelenkige und multidimensionale Training mit und ohne Zusatzgeräte verbessert die Stabilität und Beweglichkeit für mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im Alltag und beim Sport.

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!

Mobilates:

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ein intensives, aber schonendes Training möchten. Mobilates dient dazu, die Beweglichkeit und Körperhaltung zu verbessern. Zudem werden bei diesem Kurs die Körpermitte und Tiefenmuskulatur gestärkt.

Power Hour:

Ein intensives und effektives Training mit und ohne Kleingeräte zur Kräftigung, Straffung und Stabilisierung des ganzen Körpers: athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig. Mit Musik und Spaß schmelzen Pölsterchen wie von selbst!

Rückentraining:

Durch gezielte, abwechslungsreiche Übungen im Bereich Rücken, Wirbelsäule, Bauch und Rumpf erreichen wir 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.

Stabilates:

Stabilates vereint Pilates-Training mit gezielten Übungen, die die Körperhaltung und Stabilität der Trainierenden verbessert. Ziel ist es, durch effektive Kräftigungsübungen zu einer besseren, stabileren Körperhaltung zu gelangen.

Work-OUT:

Das Ziel des Kurses ist es, die Trainierenden in verschiedenen Fitnessdisziplinen ausgewogen zu entwickeln: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit. Jeder soll bei diesem Training seine Defizite kennenlernen. Diese gezielt trainieren und sich einmal am Tag richtig auspowern.

Yoga:

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

Zumba:

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

Kraftraum

Kraftraum:

Im klimatisierten Kraftraum stehen topmoderne Kraft- und Ausdauergeräte für das Training zur Verfügung. Die Ausstattung deckt die Bereiche Cardio, Mobilisation, Freihanteltraining sowie Latzug, Drückerbänke, Multipressen, Kombigeräte und vieles mehr ab. Es kann sowohl präventiv als auch rehabilitativ trainiert werden.

Easyline-Zirkel:

Mit dem Easyline-Zirkel ist man sofort in der Lage, das komplette Trainingsprogramm erfolgreich zu bestreiten. Jede Muskelgruppe wird ausreichend trainiert und gefordert. Easyline bietet die perfekten Schnelltrainingsgeräte für Kraft- und Stoffwechseltraining mit viel Abwechslung und einer Trainingsdauer von nur 45 Minuten. Dabei müssen keinerlei Einstellungen an den Geräten vorgenommen werden. Einfach Platz nehmen und los geht's! Die Geräte passen sich ergonomisch an jede Körperform an und bieten einen Widerstand, der sich proportional zur Bewegungsgeschwindigkeit entwickelt. Egal, ob jung oder alt, sportlich oder untrainiert – der Easyline-Zirkel ist das ideale Programm für Jeden.

Individueller Trainingsplan:

Trainingspläne sind nützliche Begleiter beim Sportmachen. Je nach Zielsetzung erstellen qualifizierte VitaSport-Trainer deinen eigenen Trainingsplan!

Indoor Cycling

Intensives Herzkreislauftraining auf speziellen Rädern zu motivierender Musik. Im Team erklimmen wir Berge, fahren gegen Winde und sprinten ins Ziel. Zudem kann jeder seine eigene Intensität und den eigenen Widerstand wählen.

Gymnastik & Tanz

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 kannst du über das ganze Jahr deine aerobe Leistungsfähigkeit auf einem guten Niveau halten.

Gymnastik gemischt:

Wohltuende Gymnastikübungen für den ganzen Körper. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt.

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 körperlabilisierenden Muskeln werden konzentriert mit der Atmung trainiert. Dieses ganzheitliche Körpertraining ist speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse älterer Menschen.

Prellball:

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

Tanzerlebnis:

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 Fortgeschrittene:

Verschiedene Tänze werden unter Anleitung erlernt und verbessert.