



Kursbeschreibung



Fitness

Astanga Vinyasa Yoga:

"Moving with the Breath" - Ashtanga-Vinyasa Yoga ist ein dynamisches und kraftvolles Yogasystem. In einer Yoga-Stunde erlernst du Körperhaltungen (Asanas), mit der fließenden Verbindung von Atmung und Bewegung (Vinyasa). Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung (Savasana) runden eine Yoga-Stunde ab - Du fühlst Dich nach einer Yoga-Stunde erfrischt und entspannt!

Bodyforming:

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

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.

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. Ideal als Ergänzung für jedes Trainingsniveau.

Dance Aerobic:

Ein abwechslungsreiches Training ganz im Zeichen von Kreativität, Rhythmus und jeder Menge Spaß. Man muss kein Tänzer sein, um Freude an diesem Kurs zu haben. Beim Tanzen geht das Herz auf und der Körper bewegt sich wie von selbst zur mitreißenden Musik. Neben tänzerischen Elementen sind klassische Aerobic Schrittkombinationen fester Bestandteil der Choreografie.

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.

Faszien- und Mobility-Training:

Hier werden speziell die Faszien entspannt, gedehnt und gekräftigt. Mit speziellen Übungen bewirkt Faszien-Fitness eine enorme Steigerung der Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, beschleunigt Heilungsvorgänge, vermeidet schmerzhaft Reibungen in Gelenken und Bandscheiben, schützt den Körper vor Verletzungen und wirkt Gelenksteifigkeiten als Resultat von verfilzten Fasernetzen entgegen.

Functional Training:

Functional Training ist ein intensives, 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!

Pilates (mit Yogaelementen):

In Pilates steht die Kraft aus der Körpermitte im Vordergrund. Durch die bewusste Aktivierung dieses Kraftzentrums, auch Powerhouse genannt, wird die Haltung aufrechter. Es werden gezielt die tiefer liegenden und schwächeren Muskelpartien trainiert, entspannt und gedehnt. Pilates bringt Gelenke und Muskeln wieder in Schwung. In Pilates mit Yogaelementen werden Übungen aus dem Yoga- und aus dem Pilatesstraining 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. Mit Musik und Spaß schmelzen Pölsterchen wie von selbst!

Rückentraining (mit Pilates):

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.

Stretch & Balance:

Die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der eigenen Haltung fällt nicht immer leicht. Dieser Kurs soll mit sanften Kräftigungsübungen aller Muskelgruppen, Mobilisation und Dehnübungen das Bewusstsein für den eigenen Körper stärken. Das Training wird mit harmonischen Einheiten aus dem Yoga und Gleichgewichtsübungen ergänzt. Stretch & Balance trainiert Kraft, Beweglichkeit und Geist und kann zur mentalen Ruhe und inneren Balance führen.

Tai 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.

Work – OUT: Challenge – Power – Strength

Das Ziel des Kurses ist es, die Trainierenden in verschiedenen Fitnessdisziplinen ausgewogen zu entwickeln: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit. Dabei ist dieser Kurs eine Kombination aus verschiedenen Sportarten wie Turnen, Leichtathletik, Gewichtheben oder Eigengewichtsübungen. 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 Fitness:

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 den Bereich Cardio, Mobilisation, Freihanteltraining sowie Latzugeräte, 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 alt oder jung, sportlich oder untrainiert sind - der Easyline-Zirkel ist das ideale Programm für Jeden.

individueller Trainingsplan: Trainingspläne sind nützliche Begleiter beim Sportmachen. Je nach Zielsetzung erstellen qualifizierte VitaSport – Trainer ihren eigenen Trainingsplan!

Indoor Cycling

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.

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 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 körperlabilisierenden 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.

ErlebniSTanz:

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.

Zusatzangebot Kinderbetreuung

Egal in welcher Kategorie Sie trainieren, unsere Betreuerinnen stehen Ihnen und Ihren Kindern zu bestimmten Zeiten zur Verfügung.