

## Kursbeschreibungen

| <u>Kurse zur Kräftigung der Muskulatur</u>   | <u>Kurse zur Steigerung der Ausdauer</u>  | <u>Kurse für Körper und Seele</u>  |
|--|---|--|
| <p><b>Pump Fit</b><br/>Ein Langhantel-Workout nach motivierender Musik. Es werden alle Hauptmuskelgruppen deines Körpers im Kraftausdauerbereich trainiert.</p>                | <p><b>Step</b><br/>Durch leichte Schrittkombinationen auf einer höhenverstellbaren Stufe, dem Step, werden hier die Ausdauer und die Fettverbrennung trainiert.</p>                             | <p><b>Pilates</b><br/>Entspannende Kräftigungs- und Dehnungsübungen für eine bessere Haltung. Dein Körper wird sich positiv verändern.</p>   |
| <p><b>Tabata/Fit Zirkel/Männerkurs</b><br/>Abwechslungsreiches gestaltetes Stationstraining mit und ohne Kraftgeräte zur Steigerung der Muskelkraft.</p>                       | <p><b>Indoor Cycling</b><br/>Das Programm für jeden Fitnessbegeisterten, der gerne Rad fährt. Bei fetzigen Rhythmen und guter Laune erlebst du ein Herz-Kreislauf-Training der Extraklasse.</p> | <p><b>Yoga</b><br/>Ein ganzheitliches Körpertraining, das auf den acht Elementen des Hatha Yoga basiert. Ein dynamisches, fließendes Training, das Anspannungen löst, Stress abbaut und Krankheiten vorbeugt.</p>          |
| <p><b>Bauch Beine Po (BBP), Workout</b><br/>Flacher Bauch, schöne Beine, knackiger Po? Kein Problem! In dieser Stunde werden die Problemzonen gezielt in Angriff genommen.</p> | <p><b>Aquarobic</b><br/>Gelenkschonendes, aerobes Training in unserem Aqua-Pool. Alle Muskelgruppen, insbesondere Beine und Po werden trainiert.</p>  | <p><b>Rücken/Stretching/Yoga</b><br/>Beanspruchte und verkürzte Muskeln und Sehnen werden behutsam und ohne Kraftaufwand gedehnt und entspannt. Elemente des Yoga fließen mit ein.</p>                                     |
| <p><b>Rückenfit</b><br/>Eine Stunde zur Mobilisation, Kräftigung und Stabilisierung deines Rückens und deiner Rumpfmuskulatur.</p>   | <p><b>Fat Burner</b><br/>Ein an die Fettverbrennung angepasstes Ausdauertraining mit kleiner Cardio-Einheit. Laufen, leichte Kicks und kleine Sprünge – alles in der perfekten Intensität!</p>  | <p><b><u>Kurse für alle mit kleinen gesundheitlichen Einschränkungen</u></b><br/><br/><b>Funktionsgymnastik- Funktions- Aqua</b><br/>Diese Kurse werden in Kooperation mit der Rheuma-Liga Niedersachsen durchgeführt.</p> |
| <p><b>Core-Training</b><br/>Spezielles Training zur Stärkung des Körperkerns, also der tief liegenden Muskeln – vor allem die Bauch-, Rücken-, und Beckenboden-Muskeln.</p>    | <p><b><u>Kurs im Freien</u></b><br/><br/><b>Nordic Walking</b><br/>Durch zügiges Gehen an der frischen Luft trainierst Du auf sanfte Weise dein Herz-Kreislauf-System.</p>                      | <p><b><u>Sonntags in Harsefeld</u></b><br/><br/><b>„Surprise“</b><br/>Lass Dich überraschen..... Step, Zumba, Workout, Aroha, Pilates..... U.v.mehr.</p>   |