

Kursbeschreibungen

<u>Kurse zur Kräftigung der Muskulatur</u>	<u>Kurse zur Steigerung der Ausdauer</u>	<u>Kurse für Körper und Seele</u>
<p>Pump Fit Ein Langhantel-Workout nach motivierender Musik. Es werden alle Hauptmuskelgruppen deines Körpers im Kraftausdauerbereich trainiert.</p>	<p>Step Durch leichte Schrittkombinationen auf einer höhenverstellbaren Stufe, dem Step, werden hier die Ausdauer und die Fettverbrennung trainiert.</p>	<p>Pilates Entspannende Kräftigungs- und Dehnungsübungen für eine bessere Haltung. Dein Körper wird sich positiv verändern.</p>
<p>Tabata/Fit Zirkel/Männerkurs Abwechslungsreiches gestaltetes Stationstraining mit und ohne Kraftgeräte zur Steigerung der Muskelkraft.</p>	<p>Indoor Cycling 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>Yoga 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>Bauch Beine Po (BBP), Workout Flacher Bauch, schöne Beine, knackiger Po? Kein Problem! In dieser Stunde werden die Problemzonen gezielt in Angriff genommen.</p>	<p>Aquarobic Gelenkschonendes, aerobes Training in unserem Aqua-Pool. Alle Muskelgruppen, insbesondere Beine und Po werden trainiert.</p>	<p>Rücken/Stretching/Yoga Beanspruchte und verkürzte Muskeln und Sehnen werden behutsam und ohne Kraftaufwand gedehnt und entspannt. Elemente des Yoga fließen mit ein.</p>
<p>Rückenfit Eine Stunde zur Mobilisation, Kräftigung und Stabilisierung deines Rückens und deiner Rumpfmuskulatur.</p>	<p>Fat Burner Ein an die Fettverbrennung angepasstes Ausdauertraining mit kleiner Cardio-Einheit. Laufen, leichte Kicks und kleine Sprünge – alles in der perfekten Intensität!</p>	<p><u>Kurse für alle mit kleinen gesundheitlichen Einschränkungen</u> Funktionsgymnastik- Funktions-Aqua Diese Kurse werden in Kooperation mit der Rheuma-Liga Niedersachsen durchgeführt.</p>
<p>Core Workout Spezielles Training zur Stärkung des Körperkerns, also der tief liegenden Muskeln – vor allem die Bauch-, Rücken-, und Beckenboden-Muskeln.</p>	<p><u>Kurs im Freien</u> Nordic Walking Durch zügiges Gehen an der frischen Luft trainierst Du auf sanfte Weise dein Herz-Kreislauf-System.</p>	<p>Faszienfit Das Bindegewebe stärken und intensive Dehnung sind Ziele dieses Kurses.</p>