

KURSinHALTE

(c) by sportness7







Die Vervielfältigung dieses Dokumentes ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung von sportness7 erlaubt!

	<p>_Happy Bauch _Bauchkiller</p> <p>20 Minuten</p>	<p>Eine gute Bauchmuskulatur trägt nicht nur zu einem positiven Körpererscheinungsbild bei, sondern ist besonders zur Stabilisierung der Wirbelsäule wichtig. Aufgrund der Muskelstruktur benötigen Bauchmuskeln kürzere Erholungszeiten und können somit öfters trainiert werden. Durch fachkundige Trainer(innen)anleitungen und das positive Einwirken der Gruppendynamik vergeht diese 20 minütige Trainingseinheit wie im Flug!</p>
	<p>_Bodypump</p> <p>50 Minuten</p>	<p>Bodypump ist die Powerkombination aus Kraft, Ausdauer, Musik & Fun. Im Vordergrund steht der intensive Workout mit motivierenden, heißen Rhythmen und klarer Anleitung der TrainerIn. Die Vorteile der Gruppendynamik einer Aerobicstunde werden mit den Vorteilen de Hanteltrainings kombiniert. Das ist der Grund, weshalb auch viele Männer begeistert diese Kurse besuchen. Bodypump ist deshalb eine hervorragende Ergänzung für alle, denen Aerobic zu kompliziert und das reine Krafftraining an den Trainingsgeräten zu monoton ist.</p>
	<p>_Wirbelsäulentraining</p> <p>50 Minuten</p>	<p>Die Wirbelsäule besteht aus 33 - 34 Wirbeln, den dazwischen liegenden Zwischenwirbelscheiben (Bandscheiben), zahlreichen Bändern und einer vielseitigen Muskulatur. Sie ist die bedeutendste Stütze unseres Körpers, hat eine Stoßdämpf- sowie eine wesentliche Bewegungsfunktion. Der Zustand und die Funktion der Wirbelsäule, ist unter anderem auch von der Symmetrie und dem Muskelgleichgewicht, sowie von der Leistungsfähigkeit der Muskulatur abhängig. Um Ihr dabei zu helfen ist es wichtig, die Muskulatur rund um die Wirbelsäule (Bauch-, Gesäß- und Rückenmuskulatur) zu kräftigen bzw. zu straffen und entsprechend flexibel zu halten. Fehlhaltungen und Fehlstellungen können durch gezielte Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen korrigiert, oder zumindest stabilisiert werden. Als Vorbeugung aber auch zur Verbesserung des Istzustandes ist dieses Training für "ALT" und "JUNG" geeignet.</p>
	<p>_Indoor Cycling E1</p> <p>50 Minuten</p>	<p>Indoor Cycling ist ein aerobes Training in der Gruppe, das abwechslungsreiches und schnelles Fahren mit Leistungsvisualisierung kombiniert. Diese Trainingseinheiten sind gelenkfreundlich und für alle geeignet. Jede/r Teilnehmer/in bestimmt selbst die Intensität des Trainings. Motiviert durch den Rhythmus der Musik und durch die Anweisungen des Instructors, trainieren Damen und Herren, jung und alt, fit oder nicht so fit zusammen, und alle erreichen die „Zielgerade“ zur selben Zeit. :-)</p> <p>E1 = Einsteiger</p> <p>In dieser Stunde werden sämtliche notwendigen Einstellungen und Griffpositionen genau erklärt!</p>
	<p>_Indoor Cycling F</p> <p>50 Minuten</p>	<p>Wie vorher jedoch: F = Fortgeschrittene</p> <p>Für die Teilnahme dieser Kursstunde ist eine gute Ausdauer sowie Kenntnisse der Einstellungen und Griffpositionen Voraussetzung.</p>

KURSinHALTE

(c) by sportness7

Die Vervielfältigung dieses Dokumentes ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung von sportness7 erlaubt!

	<p>_Indoor Cycling Puls gesteuert</p> <p>90 Minuten</p>	<p>Wie vorher jedoch: Zusätzlich zu den "normalen" Indoor Cycling Einheiten wird hier besonderes Augenmerk auf den Puls gelegt!</p>
	<p>_Bodystyling</p> <p>50 Minuten</p>	<p>Ähnlich wie beim Bauch - Beine - Po Kurs (siehe unten) werden hier die "Problemzonen" des Körpers optimal trainiert. Ideal zur Straffung des Gewebes und der Muskulatur. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körperwiderstand, kleinen Gewichten und/oder Gummibändern. Zum Aufwärmen kleiner Low-Impact-Teil.</p>
	<p>_Step</p> <p>50 Minuten</p>	<p>Step ist ein Trainingsprogramm auf einer höhenverstellbaren Plattform. Durch ständiges Auf- und Absteigen, sowie durch den Einsatz von Armen und Oberkörper wird der ganze Körper trainiert, die Ausdauer verbessert und die Koordination geschult. Geeignet für Männer und Frauen, Jung und Alt.</p>
	<p>_Circle Training</p> <p>50 Minuten</p>	<p>Unter Circle-Training versteht man ein Kraft-Ausdauertraining, bei dem in mehreren Stationen verschiedene Übungen nacheinander absolviert werden. Auf diese Weise erreicht man mit einem Circle-Training nicht nur einen signifikanten Kraftanstieg, sondern trainiert zugleich die Fitnesskomponenten: Ausdauer und Schnelligkeit!</p>
	<p>_Step Kombi</p> <p>80 Minuten</p>	<p>Step ist ein Trainingsprogramm auf einer höhenverstellbaren Plattform. Durch ständiges Auf- und Absteigen, sowie durch den Einsatz von Armen und Oberkörper wird der ganze Körper trainiert, die Ausdauer verbessert und die Koordination geschult. Geeignet für Männer und Frauen, Jung und Alt. + Optimales Training für Bauch, Beine und Gesäß. Ideal zur Straffung des Gewebes und der Muskulatur. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körperwiderstand, kleinen Gewichten und /oder Gummibändern. Zum Aufwärmen kleiner Low-Impact-Teil.</p>
	<p>_Bauch - Beine - Po</p> <p>50 Minuten</p>	<p>Optimales Training für Bauch, Beine und Gesäß. Ideal zur Straffung des Gewebes und der Muskulatur. Gearbeitet wird mit dem eigenen Körperwiderstand, kleinen Gewichten und/oder Gummibändern. Zum Aufwärmen kleiner Low-Impact-Teil.</p>

WICHTIG!

Eine ausgewogene Ernährung, sowie der gezielte Einsatz von Sporternährungsprodukten bringt dich schneller ans Ziel!