# KURSPLANERLÄUTERUNGEN WORKOUT WASSERWELT



#### **AQUA FIT**

Das Element Wasser eignet sich hervorragend für ein schonendes und effektives Training. Durch den Auftrieb im Wasser werden die Gelenke entlastet, der Wasserwiderstand nimmt die Geschwindigkeit und hat zugleich eine verstärkende Wirkung für das Training. In diesem Kurs wird die Ausdauer trainiert, aber auch die Muskulatur gekräftigt.

### **CYCLE**

Ist ein Ausdauersport auf stationären Fahrrädern. Trainiert wird unter Anleitung eines Trainers. Dieser gibt mittels Musik die Fahrweise (Treten im Sitzen, Wiegetritt) und die relative Höhe des Widerstands vor. Die tatsächliche Höhe des Widerstands wählt jedoch jeder Fahrer selbst. Dadurch können Personen mit unterschiedlichem Leistungsvermögen gemeinsam trainieren. Somit ist Indoorcycling auch für Anfänger geeignet.

# **TABATA**

Ist ein hochintensives Training und verbessert die maximale Sauerstoffaufnahme. Gleichzeitig ist es ein effektives Fettstoffwechsel Training. Anfänger sollten es langsam angehen.

#### **PILATES**

Ein Workout, in dem Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching Bestand haben. Durch diese Verbindung wird Pilates zu einem ganzheitlichen Training für jeden Teilnehmer.In einer Pilates Einheit wird der ganze Körper systematisch trainiert.

#### **RÜCKEN FIT**

Ein gesunder Rücken kennt keine Schmerzen! Deshalb geht es in diesem Kurs darum, die Rumpf- und Beinmuskulatur zu dehnen, zu kräftigen und sie beweglich zu machen. Die Wirbelsäule wird aktiv entlastet, Gleichgewicht und Geschicklichkeit werden mit Hilfe von Kleingeräten trainiert und die Haltung geschult.

# **ZUMBA**®

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanzfitness Workout das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitnesssystem! In diesem Workout Format sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und –definition

## DEEPWORK™

deepWORK™ ist das ultimative funktionale Training und folgt der Lehre von Ying und Yang und den fünf Elementen. Die deepWORK™ Stunde ist ein optimales Training für Herz- und Kreislauf und baut sich in sieben Phasen auf, wobei die ersten sechs eine stetige Steigerung darstellen und die letzte alles auf den Ausgangslevel absenkt.

# **STRETCH & RELAX**

Stretch & Relax ist eine Kombination aus Stretching, Dehnung und Entspannung Durch verschiedene Lockerungsübungen wird die Beweglichkeit geschult, Verkürzungen in der Muskulatur vorgebeugt, sowie verspannte und müde Muskulatur schonend regeneriert.

# **DANCEHALL-FITNESS**

Ein Fitnesskurs der Spaß macht! Dynamisches, schweißtreibendes Training zu animierender jamaikanischer Dancehall Musik. Das Workout kombiniert einfache Dancehall Tanzschritte und effektive Fitnessübungen und trainiert dadurch Kondition, Koordination und Muskelkraft.

# **WORKOUT LIGHT**

Ein Workout mit verschiedenen Kleingeräten zur Ausdauer & Kräftigung Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

## STRONG BY ZUMBA®

Hochintensives Intervalltraining - Kniebeuge - Ausfallschritte uvm.

#### KOORDINATIONSTRAINING

ist das harmonische Zusammenwirken von Sinnesorganen, peripherem und zentralem Nervensystem sowie der Skelettmuskulatur. Beim Koordinationstraining wird dieses Zusammenwirken durch z.B. Gleichgewichtsübungen und kognitive Übungen geschult. Eine etwas ander Art des Trainings: Training für Kopf und Muskeln!

#### HOT IRON I+II / IRON CROSS

Ein hocheffektives, abgerundetes Ganzkörperkrafttraining mit Langhanteln. In der Gruppe und mit Musik wird hier die Muskelkraft verbessert und die Figur gezielt geformt und gestrafft.

### STEP FATBURNER / STEP Choreo

Ein individuell höhenverstellbarer Step (Plattform aus speziellem Kunststoff) macht dieses Aerobic Training variabel, kreativ, abwechslungsreich und schult die koordinative Bewegungsfähigkeit.

### **TRX**®

Das TRX Training ermöglicht ein komplettes Ganzkörper Workout und verbessert die allgemeine als auch sportspezifische Leistungsfähigkeit. Dabei arbeitet man immer nur mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft – und das fühlt sich bei manchen Bewegungen unerwartet schwer an. Da sich der Körper in einer freien und unstabilen Lage befindet, werden so Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer gleichzeitig trainiert.

#### YOGA

Yoga verbindet Körper, Geist und Seele und ist ein Weg, Dich in Deiner Ganzheit, als Einheit, wahrzunehmen und zu spüren. Das Wort "Yoga" stammt aus dem Sanskrit und bedeutet "Vereinigung". Yoga – der Weg zur inneren Ruhe, Beweglichkeit und Kraft.

## **AROHA**

AROHA ist ein ausdauerbetontes Training, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität über einen Zeitraum von 40 - 60 Min. bewegt werden. Aroha ist ein Training, das Emotionen anspricht und dem Teilnehmer genügend Zeit gibt, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren. Aggressionen können artikuliert und abgebaut werden. AROHA fördert das Selbstbewusstsein und lässt den Teilnehmer seine körperliche und geistige Kraft spüren. AROHA sorgt für Stressabbau und gibt das Gefühl von Entspannung und Mobilität.

# X-TREME TOTAL BODY

Geeignet ist dieser Kurs für Anfänger sowie für Fortgeschrittene. Power dich in diesem Kurs aus. Ob mit Kettlebell, Medizinball, Stepper oder sogar mit dem eigenen Körpergewicht. Für jeden ist was dabei.

## **WORKOUT BOXEN**

ist ein intensives Intervalltraining mit leichten Kombinationen und Techniken aus dem Boxbereich. Neben der körperlichen Anstrengung kommt der Spaß am "Kalorien verbrennen" nicht zu kurz. Trainiert werden Koodination, Schnelligkeit, Herz- Kreislauf, Beweglichkeit und Kraftausdauer.

# **MEDITATION & ENTSPANNUNG**

Dieser Kurs vermittelt unterschiedliche Entspannungsübungen für den Körper und den Atem sowei verschiedene Meditaionsformen.