KURSPLANERLÄUTERUNGEN WORKOUT WASSERWELT

AQUA FIT / AQUA POWER
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.

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.

JAMFYA (EHEM. 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.

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
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.

XTREME BODY WORKOUT
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.

BOX-WORKOUT
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.