



das Fitness-Center für  
Gesundheitsbewusste

## Kursbeschreibungen:

- **Indoor-Cycling:**  
Wir präsentieren Indoor - Cycling als Radfahren in der Gruppe zu motivierender Musik unter Anleitung eines Trainers. Durch selbständiges Einstellen des Widerstandes entscheidet jeder Teilnehmer selbst, wie intensiv er trainieren möchte. Die Widerstandseinstellung wird vom Instructor angeleitet durch die Angabe der Pulsfrequenz (z.B. 80% der MHF). Es werden Leistungsprofile nach radsporththeoretischen Grundlagen gefahren (z.B. GAI, GAI, Intervalle etc.) in dem Pulsfrequenzspektrum vom aeroben bis in den anaeroben Bereich. Im Vordergrund stehen hier Herz-Kreislauf-Training, Gewichtsreduktion und Straffung der Bein- und Gesäßmuskulatur sowie der unteren Rückenmuskulatur. Das Angebot der Indoor – Cycling – Kurse wird von dem Altersspektrum 25 – 60 genutzt unabhängig des Geschlechtes.
- **Wirbelsäulengymnastik/Rückenfit:**  
Der ideale Kurs für alle, die Rückenprobleme haben oder diesen vorbeugen möchten, da heute immer mehr Menschen unter Rückenbeschwerden leiden, die oftmals das Resultat von Haltungsfehlern und falschen Sitzgewohnheiten im Alltag sind. Vorbereitet wird der Kurs mit Hilfe der Softwareproduktes „Physiotools“. Im Vordergrund des Kurses stehen die komplette Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur. Gearbeitet wird mit Tubes, FlexiBars, Holzstöcken, Igelbällen, Sitzkissen für Gleichgewichtsübungen, leichten Kurzhanteln und körpereigene Übungen. Das Kundenklientel hat ein Altersspektrum von 30 – 65 Jahren, geschlechtsunabhängig, aber bedarfsorientiert.
- **Bauch/Beine/Po:**  
Diese Stunde ist ein funktionelles, motivierendes und intensives Problemzonenstraining mit Hilfsgeräten wie zum Beispiel kleinen Gewichten und/oder Tubes. Bodystyling ist für diejenigen geeignet, denen es nicht um Muskelmasse geht, sondern Straffung, Formung und Definition des Gewebes sowie Fettabbau im Vordergrund stehen. Bodystyling (Bauch/Beine/Po) ist ein spezielles Training, das auf die Problemzonen von Frauen und Männern abzielt. Diese Stunde ist für Jedermann geeignet und wird geschlechtsunabhängig genutzt.
- **Power Dumbell:**  
Power-Dumbell ist ein funktionelles, motivierendes, teilweise energiegeladenes und intensives Ganzkörpertraining mit einer Gewichtsstange (Langhantel mit leichten bis mittelschweren Plastikscheiben). Power-Dumbell ist für alle, denen es nicht um Muskelmasse geht, sondern um Formung, Definition, Stärkung der Hauptmuskelgruppen, der Knochen und des Immunsystems sowie Fettabbau und Förderung des Fettstoffwechsels und Straffung des Gewebes. Das Kundenklientel hat ein Altersspektrum von 16 – 58 Jahren, geschlechtsunabhängig.

- **FlexiBar:**  
 Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR® bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers - die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann. Beim FLEXI-BAR Training arbeiten die tief- und medial liegenden Rücken-strecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die auf den Körper wirkende Schwingung. So wird aktiv der FLEXI-BAR® in Schwingung gebracht und zugleich passiv die Tiefenmuskulatur gestärkt, indem der Körper auf die Schwingung reagiert. Eine bestimmte Anzahl Schwingungen pro Minute bewirkt nicht nur ein Kraft-Ausdauertraining, sondern steigert auch den Stoffwechsel und die Herzfrequenz. Der Muskelaufbau in der Tiefe ist oftmals die Lösung für viele Rückenprobleme. Das Kundenklientel hat ein Altersspektrum von 25 – 62 Jahren, geschlechtsunabhängig, aber bedarfsorientiert.
- **TaeBo:**  
 ..... steht für Taekwondo und Boxen.  
 In Kombination mit Aerobic entstand ein einzigartiges Trainingsprogramm für alle, die besonders viel Wert auf ein energiegeladenes Workout legen, in dem unsere Trainer sehr viel Wert auf 'Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination' legen. Hinweis: Nicht für Jedermann geeignet. Das Kundenklientel hat ein Altersspektrum von 20 – 58 Jahren, geschlechtsunabhängig.
- **Capoeira Fit:**  
 Capoeira Fit verbindet die traditionellen Capoeira Elemente mit Aerobic. Sie knüpft an das traditionelle Kampfsport-Aerobic wie Fight Out oder Tae Bo an, ist aber eher fließender und sanfter in ihrer Bewegung. Es ist die Symbiose aus dem Rhythmus brasilianischer Musik, Spiel, Tanz und Kampf, die zu einem harmonisch fließendem Gruppenworkout zusammengestellt wurde; ein tolles Herzkreislauf-Training, welches zusätzlich die grundmotorischen Eigenschaften 'Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit' fordert, indem nach anfänglichen Basics kleinere Capoeira-Fit Choreographien den Kursablauf gestalten. Das Kundenklientel hat ein Altersspektrum von 16 – 50 Jahren, geschlechtsunabhängig.
- **Aktiv-FiA und Ü60:**  
 Beide Kurse sprechen unsere ältere Klientel sowie Kunden an, die erhebliches Übergewicht haben oder auch Kunden, die aufgrund schwerwiegender vergangener Erkrankungen Mobilisations- und Stabilisationstraining vom Arzt empfohlen bekommen haben. Im Vordergrund dieses Kurses stehen die Koordination, das Gleichgewicht, Muskelkraft und in kleinem Maße die Ausdauer sowie sturzprophylaktische Übungen. Die Übungen werden nur im Stehen, Sitzen oder Gehen ausgeführt. Das Kundenklientel hat in der Regel ein Altersspektrum von über 60 Jahren, geschlechtsunabhängig, aber auch stark adiposöse Mitglieder nutzen diese Kurs als Einstieg zu regelmäßigem Freizeitsport.