

Allgemeine Beschreibung der Kurse & Workouts

Aerobic:

Der Klassiker. Hier werden verschiedene Schritte zu einer Choreographie zusammengestellt, die deine Ausdauer fordert und gleichzeitig deine Koordination verbessert. (Dauer 60 Minuten)

Step Aerobic:

Hier steht Spaß und Bewegung im Vordergrund. Durch abwechslungsreiche Schrittkombinationen auf dem Step werden deine Ausdauer- und Koordinationsfähigkeit trainiert und verbessert. (Dauer 60 Minuten)

Bauch Beine Po:

Das ideale Workout für die Figur mit Fokus auf die Bauch-, Bein- und Po-muskulatur. (Dauer 45 Minuten)

Bauch Intensiv:

Ein effektives und intensives Workout, das den Bauch und die gesamte Rumpfmuskulatur bearbeitet. (Dauer 30 Minuten)

Cycling:

Ein Ausdauertraining bei dem du garantiert ins Schwitzen kommst. Cycling ist ein gezieltes Herz-Kreislauftraining auf Standrädern mit manuell einstellbarem Widerstand. Unter Anleitung des Kursleiters kann jeder sein eigenes Trainingslevel finden. (Dauer 60 Minuten)

Easy Move:

Ein Intervalltraining, das Elemente aus dem Ausdauer-, Koordinations- und Krafttraining verbindet. Bei diesem Workout sind Spaß und Motivation garantiert. (Dauer 45 Minuten)

Fatburner:

Effektive Fettverbrennung durch konstante Bewegung auf mittlerem Intensitätsniveau mit anschließenden Kräftigungsübungen. (Dauer 60 Minuten)

Fit 50+:

Fit und gesund bis ins hohe Alter. Unser Fit 50+ Kurs ist ein aktivierendes Ganzkörperprogramm mit zielgerichtetem Herz-Kreislauftraining und Kräftigungsübungen für den ganzen Bewegungsapparat. (Dauer 60 Minuten)

Ironfit:

Hier wird effektiv und intensiv mit Langhanteln gearbeitet, um deine Muskulatur zu formen und zu definieren. (Dauer 60 Minuten)

Pilates:

Pilates basiert auf der Einheit von Körper und Geist. Durch Zentrierung, Konzentration und präziser Ausführung von Kräftigungsübungen werden vor allem die tief liegenden kleinen Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte Körperhaltung sorgen. Das Training vereint Atem, Bewegung und Bewusstheit. (Dauer 60 Minuten)

Power Circuit:

Kraft- und Kraftausdauertraining mal anders. Mehr Motivation durch Gruppendynamik an den Maschinen. Eine ideale Ergänzung zum Herz-Kreislauftraining im Cardiobereich. (Dauer 45 Minuten)

Power Workout:

Ein gezieltes Ganzkörpertraining, das alle Muskelgruppen beansprucht. Mit und ohne Zusatzgeräte werden spezielle Übungen durchgeführt, um Problemzonen zu straffen und den ganzen Körper zu kräftigen. (Dauer 45 Minuten)

Rückenfit:

Ein abwechslungsreiches Workout zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur. Der ideale Kurs für alle, die Haltungs- und Rückenproblemen vorbeugen möchten. (Dauer 30 Minuten)

Stretch & Relax:

In diesen 45 Minuten werden durch gezielte Übungen die Beweglichkeit verbessert und Verspannungen reduziert. Haltungsfehlern und daraus resultierende Fehlbelastungen kann entgegengewirkt werden. Stretching ist ein unerlässlicher Ausgleich zu allen Sportarten. Die darauf folgende Tiefenentspannung hilft Körper und Geist in Einklang zu bringen.

T-Bo:

Eine intensive Trainingseinheit, die dein Herz-Kreislaufsystem auf Hochtouren bringt. T-Bo verbindet Elemente aus Boxen, Kickboxen und Aerobic. (Dauer 60 Minuten)

Yoga:

Yoga bedeutet Einheit von Körper und Geist und bietet die Möglichkeit Körper, Atem und Geist harmonisch aufeinander wirken zu lassen. Mal dynamisch, mal ruhig werden deine Muskeln gedehnt und gekräftigt. Diese Übungen lösen körperliche sowie mentale Spannungen und die anschließende Tiefenentspannung bringt neue Energie und Konzentration. (Dauer 60 Minuten)

Hinweis: Bitte Kursplan beachten. Möglicherweise finden nicht alle hier beschriebenen Kurse und Workouts in diesem Club statt. Weitere Infos erhältst bei deinem easy sports Team.