



Kursangebot der Turnabteilung Kursbeschreibungen

BodyWorkout

Bodyworkout, das abwechslungsreiche Ganzkörpertraining.

Ein Training mit dem Ziel Muskulatur aufzubauen, die Körperhaltung zu verbessern, das Bindegewebe zu straffen, den Stoffwechsel anzukurbeln und Disbalancen der Muskulatur auszugleichen. Zum Trainingsprogramm gehören zum Beispiel sit-ups, squats, usw. mit verschiedenen Kleingeräten, in Kombination mit Herz-Kreislauf Übungen um den Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Alle Muskelgruppen wie Bauch, Beine, Po, Brust, Rücken und Arme werden gekräftigt. Übungen zur Lockerung, Dehnung und Entspannung bilden den Abschluss jeder Stunde.

Step-Aerobic Einsteiger

Step Aerobic ist ein effektiver Weg, um das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und Kalorien zu verbrennen.

Die US-Fitness Trainerin Gin Miller hatte 1989, bedingt durch eine Knieverletzung, eine Holzkiste zum Auf- und Absteigen zum Muskelaufbautraining genutzt. Sie ließ dabei Musik laufen, um es interessant zu gestalten und entwickelte so ein gelenkschonendes Trainingsprogramm. Step Aerobic war geboren.

Beim Step Aerobic werden verschiedene Schritte und Armbewegungen zu kleinen Choreographien kombiniert. Die fließenden Bewegungsabläufe trainieren Ausdauer, Koordination, Gesäß- und Beinmuskulatur und machen einfach Spaß.

AeroFighting

AeroFighting, die Kombination aus asiatischen Kampfsportelementen und Aerobic.

Ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining zu mitreißender Musik, das für Ausdauer, Kraft und Koordination sorgt. Durch verschiedene „Kicks“ und „Punches“, in Kombination mit Aerobic Grundschritten wird der Alltagsstress einfach weggekickt, du trainierst dein Herz-Kreislaufsystem und verbrennst dabei jede Menge Kalorien. Das gemeinsame Training ist für jeden geeignet, egal ob Einsteiger oder Fortgeschritten, Frau oder Mann und garantiert einen hohen Spaßfaktor mit dem nötigen Ausgleich zum Alltag.

HOOPin Fitness

HOOPin, das Fitnessstraining mit jeder Menge Spaß!

Die neuartigen Hoops® wurden speziell für das Fitnessstraining entwickelt. Sie sind größer und schwerer als normale Spielzeugreifen und zudem mit besonders griffigem Tape überzogen. Durch das Training mit den Hoops® wird nicht nur das Herzkreislaufsystem angeregt, sondern auch die Muskulatur von Bauch, Taille, Rücken und Po trainiert. Dabei ist das Training gesundheitsfördernd, denn die weichen und fließenden Bewegungen beim Schwingen schonen die Gelenke. Die unterschiedlichen Übungen und Variationen beim Schwingen mit Beinen und auch Armen schulen die Koordination und fördern den Gleichgewichtssinn.

Spaß trifft Effizienz – Happy hoopin!