

## Kursbeschreibungen

### Ashtanga Yoga

Eine traditionelle Yoga-Art. Es wird eine festgelegte Abfolge von Yoga-Haltungen geübt. Durch die Wiederholung und Vereinigung von Atem und Körper wird die Praxis zur bewegten Meditation.



### Core Balance (Kraft, Pilates und Yoga)

Intensives Stabilitätstraining mit Elementen von Kraft, Pilates und Yoga.

### Dehnen und Entspannen

Dehnübungen zur Entspannung der Muskulatur.

### Faszientraining für den Rücken

Faszientraining zur Mobilisierung der Rückenmuskulatur.

### Hula-Hoop Fitness

Ein modernes Kraftausdauertraining mit der Kombination aus Hüllern und Fitnessübungen mit dem Hula-Hoop-Reifen.

### Indoor-Cycling

Ein hocheffektives Cardiotraining. Dabei fährt man auf stationären Indoorbikes.

### Jumping Fitness

Ein mitreißendes Ganzkörpertraining auf dem Mini-Trampolin, welches neben seiner effektiven Kalorienverbrennung auch Glückshormone garantiert. Dabei fördert es die Kräftigung der Rückenmuskulatur und schont die Gelenke.

### **Karate (+ Selbstverteidigung)**

Wir geben einen kleinen Einblick in diese traditionelle Kampfkunst und üben ein paar einfache Techniken.

Außerdem: Jede Frau kann ein Opfer von Gewalt werden. Darum ist es besonders wichtig, zu lernen, wie man sich verteidigt und wehrt.

### **KwonTaeBo (Fitness-Kampfsport)**

Sehr rasanter Fitness- Kampfsport zu schneller Musik (sehr anstrengend).

### **Lift**

Mit einer Langhantel und individuell wählbaren Gewichten trainierst du zu topaktueller Musik deinen gesamten Körper.

### **Mommy Fit**

Sanftes Ganzkörpertraining in Kombination mit Ausdauer-elementen. Die Muskulatur des Beckenbodens wird gekräftigt. Du darfst gerne dein Baby mitbringen, musst du aber nicht.

### **Outdoor Walking (draußen)**

Einfaches gehen mit Anleitung durch den Grönenbergpark. Walkingstöcke gerne mitbringen!



### **Pezziball**

Ganzkörpertraining mit einem Pezziball.

### **Qi Gong**

Qi Gong besteht aus einfachen Körperstellungen und Atemübungen. Dabei wird der Energiefluss im Körper harmonisiert und die Gesundheit und das Wohlbefinden gefördert.

### **Rückenfitness**

Kräftigungs-Übungen für den ganzen Körper mit anschließendem Dehnen und einer Entspannung. Spinefitter wird eingesetzt.

## **Suprise Workout**

Ganzkörperworkout.

## **Tabata**

Funktionelle Übungen in Form eines Intervalltrainings.

## **Zumba**

Ein Tanz-Ausdauer-Workout. Zu lateinamerikanischer Musik wird mit einfachen Schritten getanzt.