

## Fit 7 Kursbeschreibung

### **Kräftigung & Körperformung:**

**Bodytoning:** Ein „straffendes“ und kräftigendes Workout für Bauch, Beine, Po und Oberkörper. Hanteln, Gewichtsmanschetten und andere Übungsgeräte bringen viel Abwechslung in dieses Stundenformat. *Ein Erfolg versprechendes Figurtraining!*

**Langhantel-Workout:** Ein hoch effektives Kraftausdauertraining, in dem vorwiegend die Langhantel eingesetzt wird. Übungen die man von der Trainingsfläche kennt, wie z. B. Kniebeugen oder Bankdrücken, werden mit einer hohen Wiederholungszahl durchgeführt. Die Gewichtsbelastung kann individuell gewählt werden. *Fetziges Musik und die Gruppendynamik motivieren garantiert zur Leistungssteigerung!*

**Bauch Intensiv:** In diesen 30 Min. wird der Bauch mit vielen variantenreichen Übungen geformt und gestärkt. *Also - Ran an den Speck und mach Platz für den Six - Pack!*

### **Herz - Kreislauf - Training & Fettverbrennung:**

**Step:** Hier dreht sich alles um eine höhenverstellbare Stufe. Die vielseitigen Schrittkombinationen am Step, angepasst an die Leistungsstufen **Step I** für Einsteiger und **Step II** für Fortgeschrittene, lassen den Alltag einfach vergessen. *Ein fantastisches Herz - Kreislauf - Training!*

**Aerobic:** Wer gerne tanzt, ist hier richtig. Auf mitreißende Musik werden Aerobic-Choreographien „Schritt für Schritt“ methodisch aufgebaut. Die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten werden verbessert und zusätzlich schwinden überflüssige Pfunde. *Eine Stunde mit hohem Fun - Charakter! Für Fortgeschrittene.*

**Fatburner:** Ohne Choreographie werden powergeladene Grundschriffe in Intervallen mal mit und ohne Step kombiniert. *Dieses Ausdauertraining ist auch ein guter Einstieg für unsere Step Kurse. Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene!*

**Thai Bo:** In dieser Stunde werden Schlag- und Tritttechniken aus fernöstlichen Kampfkünsten in einfacher, aber Energie geladener Form ausdauernd trainiert. *Ideal zum Aggressionsabbau!*

**Cycling:** Auf das Tempo unterschiedlicher Musikrichtungen ist das „Radeln“ auf dem feststehenden Fahrrad ein pures Erlebnis. Die Trainingsintensität kann jeder individuell bestimmen, da der Widerstand regulierbar ist. *Spaß haben, fit werden und dabei den Fettstoffwechsel ankurbeln!*

### **Kraft/ Ausdauer- Mix:**

**Bodywork:** Ist inhaltlich wie Bodytoning aufgebaut. Zusätzlich fordern dynamische Wechsel in dem Workout - Mix die Kondition. Hier wird ordentlich geschwitz. *Ein spürbar effektives Ganzkörpertraining!*

**Bodywork & Stretch/ Relax ( 90 Min.):** Nach 60 Min. Bodywork sorgt ein ausgiebiges Stretching für Flexibilität und Entspannung. *Ein idealer Start ins Wochenende!*

**Step & Tone:** Ist eine perfekte Mischung aus Step und Bodystyling!

**Fatburner & Tone:** Ein 90minütiger Mix aus Fatburner (ca. 45 Min.) und Bodytoning (ca. 45 Min.), der es in sich hat. *Nur bedingt für Einsteiger!*

**Fatburner & Bauch Intensiv:** 60 Min. Fatburner und 30 Min. Bauch Intensiv. *Hier schwinden auch die letzten Fettpölsterchen!*

### **Gesundheit und Wohlbefinden:**

**Rückentraining:** Mit speziellen Übungen wird die Haltemuskulatur der Wirbelsäule gestärkt. Um die Körperwahrnehmung zu verbessern, werden die Übungen langsam und bewusst durchgeführt. Stretchingübungen lösen Verspannungen und verbessern die Flexibilität. *Optimal zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden!*

**Pilates:** Pilates ist ein systematisches Training nach Joseph Pilates, durch das die tief liegende Muskulatur angesprochen wird. Die Bewegungen werden in Begleitung einer bewussten Atmung langsam und konzentriert durchgeführt. *Pilates verbessert die Körperhaltung und Körperwahrnehmung!*

**Unser motiviertes Kursleiterteam bietet Ihnen das, wonach Sie suchen:**

**Ein abwechslungsreiches Kursprogramm, mit 12 verschiedenen Kursinhalten für Einsteiger (Level I) und Fortgeschrittene (Level II)!**

**Haben wir Ihr Interesse geweckt und möchten uns testen?**

**Dann können Sie selbstverständlich an einer kostenlosen Probestunde teilnehmen und sich von uns überzeugen lassen!**

**Unser Fit 7 Fitness – Team steht Ihnen innerhalb unserer Öffnungszeiten zur Verfügung**

## Vitalis Kursbeschreibung

### **Kräftigung & Körperformung:**

**Bodystyling:** Ein „straffendes“ und kräftigendes Workout für Bauch, Beine, Po und Oberkörper. Hanteln, Gewichtsmanschetten und andere Übungsgeräte bringen viel Abwechslung in dieses Stundenformat. *Ein Erfolg versprechendes Figurtraining!*

**Hantelworkout:** Garantiert ein hoch effektives Kraftausdauertraining, in dem vorwiegend die Langhanteleingesetzt wird. Die hohe Intensität ergibt sich aus vielen Wiederholungen.

**Fit Plus Gymnastik:** Der Schwerpunkt dieser Stunde ist, wie in der Wirbelsäulengymnastik, die Stärkung der gesamten Haltemuskulatur des Rückens. Darüber hinaus wird durch ein erweitertes Aufwärmprogramm das Herz - Kreislaufsystem trainiert und mit kräftigender Gymnastik der gesamte Körper angesprochen.

### **Herz - Kreislauf - Training und Fettverbrennung:**

**Step:** Hier dreht sich alles um eine höhenverstellbare Stufe. Die vielseitigen Schrittkombinationen am Step, angepasst an die Leistungsstufen **Step I** für Einsteiger und **Step II** für Fortgeschrittene, lassen den Alltag einfach vergessen.

*Ein fantastisches Herz - Kreislauf - Training!*

**Step - Intro:** In dieser einführenden Stunde erlernt jeder Kurseinsteiger die Basisschritte der Step Aerobic. Bei regelmäßiger Teilnahme erleichtern die geübten Grundlagen den Einstieg in unsere fortlaufenden Kurse. *Schwitzen ohne Leistungsdruck, nur mit Spaß an guter Musik! (findet saisonal statt- siehe Aushang)*

**Aerobic:** Wer gerne tanzt, ist hier richtig. Auf mitreißende Musik werden Aerobic-Choreographien „Schritt für Schritt“ methodisch aufgebaut. Die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten werden verbessert und zusätzlich schwinden überflüssige Pfunde. *Eine Stunde mit hohem Fun - Charakter! Für Fortgeschrittene.*

**Fatburner:** Ohne Choreographie werden powergeladene Grundschritte in kurzen Intervallen mit und ohne Step kombiniert. *Dieses Ausdauertraining ist auch eine gute Vorbereitung für Step- und Aerobickurse!*

**Thai Bo:** Wie im Aerobictraining werden auf schnelle und motivierende Musik verschiedene Schlag- und Tritttechniken aufeinander aufgebaut und wiederholt durchgeführt.

*Thai Bo ist eine intensive Fitnesssportart, durch die vorwiegend Kondition trainiert wird!*

**Cycling:** Auf das Tempo unterschiedlicher Musikrichtungen ist das „Radeln“ auf dem feststehenden Fahrrad ein pures Erlebnis. Die Trainingsintensität kann jeder individuell bestimmen, da der Widerstand regulierbar ist.

*Spaß haben, fit werden und dabei den Fettstoffwechsel ankurbeln!*

### **Kraft - Ausdauer – Mix:**

**Fatburner & Style:** Ein 90minütiger Mix aus Fatburner (ca. 45 Min.) und Bodystyling (ca. 45 Min.), der es in sich hat. *Nur bedingt für Einsteiger!*

**Step n 'Style:** Ist eine perfekte Mischung aus Step und Bodystyling!

### **Gesundheit und Wohlbefinden:**

**Wirbelsäulengymnastik:** Mit speziellen Übungen wird die Haltemuskulatur der Wirbelsäule gestärkt. Um die Körperwahrnehmung zu verbessern, werden die Übungen langsam und bewusst durchgeführt. Stretchingübungen lösen Verspannungen und verbessern die Flexibilität. *Optimal zur Vorbeugung und Linderung von Rückenbeschwerden!*

**Pilates:** Pilates ist ein systematisches Training nach Joseph Pilates, durch das die tief liegende Muskulatur angesprochen wird. Die Bewegungen werden in Begleitung einer bewussten Atmung, langsam und konzentriert durchgeführt. *Pilates verbessert die Körperhaltung und Körperwahrnehmung!*

**Yoga:** Haltungsübungen (Asanas) verbessern Flexibilität, Gleichgewicht und Kraft. Die bewusste Kontrolle des Atems (Pranayama) löst Verspannungen und fördert die Konzentration. *Körper, Geist und Seele werden als Ganzes erlebt!*

### **Es gibt verschiedene Yogarichtungen, die sich in ihrer Schwerpunktgebung unterscheiden.**

**Yoga Intensiv, montags 20:00 Uhr (90 Min.):**

Ein Übungsweg, in dem sich fließende Bewegungsfolgen mit gehaltenen Körperstellungen und der Atmung verbinden.

**Iyengar Yoga, mittwochs 20:00 Uhr (75 Min.) und donnerstags, 17:00 Uhr (60 Min., besonders geeignet für Einsteiger!):**

Eine verständliche und zeitgemäße Methode des Hatha - Yoga. In dieser Methode wird besonders auf eine korrekte Körperausrichtung beim Üben der Haltung Wert gelegt.

**Hatha Yoga, samstags 10:30 Uhr (90 Min.):**

**Unser motiviertes Kursleiterteam bietet Ihnen das, wonach Sie suchen:**

**Ein abwechslungsreiches Kursprogramm, mit 16 verschiedenen Kursinhalten für Einsteiger (Level I) und Fortgeschrittene (Level II)!**

**Kursdauer: 60 Minuten**

**Ausnahmen:**

**Yoga Intensiv: 90 Min., montags, 20:00 Uhr/ Iyengar Yoga: 75 Min. mittwochs, 20:00/ Hatha Yoga: 90 Min., samstags, 10:30 Uhr und Fatburner & Style: 90 Min., dienstags, 17:30 Uhr.**

**Haben wir Ihr Interesse geweckt und möchten uns testen?**

**Dann können Sie selbstverständlich an einer kostenlosen Probestunde teilnehmen und sich von uns überzeugen lassen!**

**Unser Vitalis – Team steht Ihnen innerhalb unserer Öffnungszeiten zur Verfügung!**