

Kursbeschreibungen:

REHASPORT ist ein vom Arzt verordnetes und bei der Krankenkasse zertifiziertes Kursangebot. Ziel ist es, durch Bewegung, Spiel und Sport die Ausdauer, Kraft und Koordination zu verbessern. Geleitet durch einen qualifizierten Übungsleiter wird gemeinsam in der Gruppe die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit gestärkt und die Motivation zum langfristigen Sporttreiben gezielt gefördert.

Langhanteltraining (Hot Iron/Body Pump) ist ein intensives motivierendes Kraftausdauertraining. Es werden alle großen Muskelgruppen unter musikalischer Begleitung intensiv trainiert. Die Gewichte der Langhantel können der jeweiligen Muskelgruppe oder dem Leistungsstand individuell angepasst werden.

Mobility & Faszien Training beinhaltet Übungen und Bewegungsabläufe, die zu einer Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit führen. Die Grundlage hierfür schafft das Trigger Point Training, bei dem mit Massagebällen und Rollen verspannte Muskeln/Faszien massiert werden, um Verspannung zu lösen und eine Schmerzlinderung zu erreichen.

Wirbelsäulengymnastik dort werden gezielte Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen durchgeführt, die zu einer Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur und einer Verbesserung der Beweglichkeit führen. Verspannungen werden gelöst und die Körperhaltung verbessert sich.

Workout ist ein intensives Konditionstraining mit Musikbegleitung, bei dem die Trainerin die Übungen vorgibt und aktiv begleitet. Ideal als Cardio-Training und für die Fettverbrennung.

Ford Bo besteht aus einem intensiven Cardio-Training. Mit einfachen, schnellen Schrittfolgen und Elementen aus dem Bereich Kickboxen kombiniert, ist es ideal als Fatburner-Training für Einsteiger geeignet.

Zumba ist der Fitness Renner; eine Kombination von Tanz und Fitness und dies sehr schnell. Dafür sorgen die lateinamerikanischen Rhythmen der Tanzstile Salsa, Samba und Merengue, zu denen man sich bewegt. Die Bewegung erfordert keine Tanzkenntnisse und macht einfach nur SPASS.

Yoga bedeutet den Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch verschiedene körperliche Übungen (Asanas), Atmung und Meditation, wird die Konzentration auf den eigenen Körper und Geist gelenkt (Stressregulation). Alle Yoga Übungen basieren auf Dehnung, Entspannung und Verbesserung der Blutzirkulation. Die Wirbelsäule wird ständig gestreckt, Atem- und Rückenmuskulatur aufgebaut.

Indoor Cycling als Ausdauertraining auf stationären Rädern mit motivierender Musikbegleitung unter Anleitung eines Instructors.

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung wichtig sind. Das Training schließt Kraftübungen sowie Stretching und bewusste Atmung zur Entspannung und einer erhöhten Körperwahrnehmung mit ein.

Skigymnastik von 1. Oktober bis 31. März
Sommerfit vom 1. April bis 30. September

Gymnastik mit ganzheitlichem Trainingsansatz zur Förderung der allgemeinen Fitness und als Vorbereitung für die saisonalen Sportarten, wie z.B. das Skilaufen im Winter oder das Skating im Sommer. Auch als ganzjähriges Fitnessstraining geeignet.

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung & Yin Yoga (90 Min.)

Sie lernen in einem geschützten Raum, sich im gegenwärtigen Moment zu verankern und in eine mentale Beobachterrolle zu wechseln. Dies ermöglicht eine urteilsfreie Wahrnehmung und im privaten/beruflichen Alltag einen klaren & stabilen Geist zu entwickeln

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen durch den Einsatz von Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Durch den Stockeinsatz werden ca. 85 Prozent der gesamten Muskulatur des Körpers aktiviert und trainiert. Vorausgesetzt, die Technik stimmt!

Wing Chun ist die weiche Form der chinesischen Selbstverteidigung / Kampfkunst. Die Techniken sind einfach, flexibel und sehr effizient. Es ist weder eine große Kraftanstrengung noch Akrobatik erforderlich.

Taekwondo die drei Silben des Namens stehen für Fußtechnik (Tae), Handtechnik (Kwon) und Weg(Do). Mitmachen kann jeder. Barfuß und in bequemer Kleidung – egal ob Anfänger, Frau/Mann, jung/alt.

Hula-Tanz "Hawaii-Feeling" pur; es werden kleine Choreografien getanzt und die polynesischen Kultur kennengelernt. Getanzt wird barfuß und mit weiten Röcken. Partner/Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fitnessboxen Ganzkörpertraining, welches deine Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit verbessert und dein Selbstbewusstsein stärkt. Durch Boxübungen am Boxsack oder der Pratte werden die fundamentalen Boxtechniken trainiert: korrekte Kampfstellung, Hand- und Armpositionen sowie Schlagtechniken und -abfolgen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Für Männer & Frauen!

Selbstverteidigungskurs Hier lernst du, zukünftig mit brenzligen Situationen souveräner umgehen zu können. Es werden Abwehrtechniken von Schlägen und Tritten, Verteidigungstechniken und Befreiung aus verschiedenen Griffen vermittelt. Dein Selbstbewusstsein wird gestärkt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Für Männer & Frauen!

Aktuelles Kursprogramm



 **FordFit**
Ford-Freizeit-Organisation