



<p>Bodystyling</p>	<p>Kräftigung für die gesamte Körpermuskulatur. Kräftigungs-, Koordinations- wie auch Ausdauerübungen werden zu Musik miteinander vereint. Hilfsmittel wie Kurzhanteln, Gummibälle, Steps etc. können ebenfalls zum Einsatz kommen. Spezifische Stundenschwerpunkte sind dem aktuellen Programm zu entnehmen.</p>
<p>Move and Dance Choreografie</p>	<p>Grundlage sind einfache Schrittkombinationen, die teilweise aufeinander aufbauen. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung zum Rhythmus der Musik. Hilfsmittel wie Kurzhanteln, Gummibälle, Steps, Slides etc. können ebenfalls zum Einsatz kommen. Spezifische Schwerpunkte sind dem aktuellen Programm zu entnehmen.</p>
<p>Body & Mind Faszien</p>	<p>Dehnen und Mobilisation mit verschiedenen Methoden. Die Beweglichkeit wird verbessert und die muskuläre Dysbalance ausgeglichen. Zur speziellen Faszienmobilisation können Rollen und Bälle verwendet werden.</p>
<p>50+</p>	<p>Speziell auf diese Zielgruppe abgestimmte Übungen mit und ohne Kleingerät, zur Steigerung der Beweglichkeit, Stabilität, Gleichgewicht und Kraft.</p>

Montag	
Kräftigung 50+ (Jessica)	Diese Stunde ist eine Kombination einfacher Aerobic Schritte zur Erwärmung und Kräftigungsübungen für den gesamten Körper. Hierbei wird mit Kleingeräten wie Hanteln, Bällen, Therabändern oder Brazils gearbeitet. Zielgruppe: für alle geeignet
Powerstyling (Jessica)	Die Stunde ist aufgebaut aus dynamischen Kräftigungsübungen die mit verschiedenen Kleingeräten wie Hanteln, Bällen, Therabändern oder Brazils ausgeführt werden. Zielgruppe: für alle geeignet
Tanzchoreo (Erika)	Erarbeitung einer Choreografie zu unterschiedlichen Musikrichtungen gepaart mit sanften Stabilisations- und Koordinationsübungen Zielgruppe: 50 + und alle, die Spaß haben, sich im Takt der Musik zu bewegen
Step explosion (Ingrid)	Step xplosion ist eine Mischung aus rhythmischen Steppen. Es erwartet Euch ein Ganzkörper-Workout mit leichten Choreographien die sich in der Stunde mit gezielten Ausdauerbloecken abwechseln. Die Stunde ist geeignet fuer die Choreographie-Fans gleichermaßen wie für Einsteiger. Zielgruppe: fortgeschrittene Teilnehmer, Teilnahme nur mit Turnschuhen
Intervall Training (Ingrid)	Step Intervall trainiert Koordination, Ausdauer und kräftigt gleichzeitig den ganzen Körper. Diese Stunde kombiniert einfachen aber intensive Schritte im Intervall mit Kraftübungen mit und ohne Hilfsmitteln. Zielgruppe: geeignet für Step Anfänger, Teilnahme nur mit Turnschuhen
Iron System	Gewichtstraining mit der Langhantel zur Musik. Einzelne Muskelgruppen werden gezielt trainiert und aufgebaut. Zielgruppe: sportlich ambitionierte Teilnehmer
Yoga Basic-Medium (Mareike)	Hatha-Yoga, kombiniert mit einem Mix aus Vinyasa-Flow, Pranayama (bewusster Atmung) und Mediation. Ein kraftvoller und dynamischer Fokus auf präzise und sichere Ausrichtung sowie Haltungsarbeit wird gesetzt. Der Ausgleich kommt über sanfte und dehnende Asanas, die Ruhe und tiefe Entspannung bringen. Zielgruppe: Yoga Einsteiger und Mittelstufe

Dienstag	
Yoga Early Bird (Sabine K.)	Yoga am Morgen weckt die Energie und lässt eine ausgeglichene Stimmung entstehen. In dieser Hatha-Stunde werden kraftvolle Bewegungsflows ausgeführt, die die Beweglichkeit herausfordern und gleichermaßen Ausdauer und Kraft ganzheitlich trainieren. Hilfsmittel wie Gurt und Block unterstützen eine genaue Bewegungskorrektur. Atemtechniken zu Beginn und am Ende der Stunde sorgen für einen langen Atem im Berufsalltag. Zielgruppe: Mittelstufe
Yoga Yo.back (Sabine K.)	Fokus dieser Hatha-Stunde ist die Aufrichtung der Haltung. Achtsam und gezielt werden die Grenzen der Beweglichkeit herausgefordert und durch ganzheitliche klassische Yoga Haltungen neu definiert. Es wird auf eine genaue Ausführung durch individuelle Korrektur geachtet. Atemtechniken und eine progressive Muskelentspannung sind Teil jeder Stunde. Zielgruppe: Mittelstufe, Besonders geeignet für Menschen, die im Alltag viel sitzen
Qi Gong 60+ (Rick)	Chinesische Bewegungskunst, die Übungen zur Konzentration und Meditation mit Kampfsportelementen verbindet. Es werden langsame, kraftvolle Bewegungen ausgeführt, um die innere Entspannung zu fördern. Zielgruppe: Senioren 60+
Seniorengymnastik (Katerina)	Ganzkörperkräftigung mit Elementen aus dem Pilates. Dabei kommen auch Kleingeräte zum Einsatz. Zielgruppe: Senioren mit und ohne Einschränkungen
Cardio Dance (Rick)	Tanz-Aerobic mit Tanzelementen aus Salsa, Cha-Cha, Hip Hop und Street Dance. Zielgruppe: für alle geeignet
Fit ab 50 (Bettina)	In diesem Ganzkörpertraining wird die Kraft und Stabilität durch gezielte Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht und unter Zuhilfenahme kleiner Handgeräte gesteigert. Zielgruppe: 50+, für alle Level geeignet
Breakletics (Nilay)	Hier ist das neue abwechslungsreiche HIIT Training on beat zu motivierender Musik, die einen garantiert schwitzen lässt und richtig gute Laune macht. Das Level-System mit Übungen ohne Geräte ermöglicht ein ganzheitliches Training und individuelles Level. Zielgruppe: Vorerfahrung aus anderen Gymnastikstunden von Vorteil
Rücken Fit (Bettina)	Gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Steigerung der Elastizität der Rumpfmuskulatur und der an einer gesunden Haltung beteiligten Muskeln. Zielgruppe: für alle geeignet, besonders präventiv gegen Rückenschmerzen, nicht bei chronischen Schmerzen oder ungeklärten Beschwerden
NIA (Christine)	Nia ist ein sanftes Ganzkörpertraining bestehend aus einer Mischung aus modernen Tanzformen, asiatischen Kampfkünsten, Entspannungstechniken und Freitanz-Sequenzen auf mitreißende Musik. NIA ist besonders gelenkschonendes Training. Zielgruppe: für alle Altersstufen und alle Fitnesslevel geeignet.

Mittwoch	
Kräftigung (Ingrid B.)	Auf den Rhythmus der Musik werden Übungen zur Förderung der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit ausgeführt. Auch das Training des Gleichgewichts und der Stabilität wird integriert. Als Hilfsmittel dienen unter Anderem Pilatesbälle, Steps, Brazils und vieles mehr. Zielgruppe: für alle geeignet
Stuhlgymnastik (Susie)	Die sanften Übungen, die im Sitzen durchgeführt werden, sind der perfekte Weg für Senioren mit und ohne Einschränkungen Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten, oder zu steigern und sich fit zu halten. Die Bewegungen werden dabei teilweise mit Kleingeräten durchgeführt. Zielgruppe: Senioren 60+, mit und ohne Einschränkungen
Korce (Melina)	Kräftigungsübungen für den Rumpf kombiniert mit Mobilitäts- und Stabilitätsübungen.
Gymnastik Kondition /Kräftigung (Stefan)	Übungen zur Steigerung der Ausdauer, werden mit koordinativen Übungen aus dem Lauftraining und gymnastischen Übunge kombiniert. Zielgruppe: für alle geeignet
Iron System	Gewichtstraining mit der Langhantel zur Musik. Einzelne Muskelgruppen werden gezielt trainiert und aufgebaut. Zielgruppe: sportlich ambitionierte Teilnehmer
Contemporary (Alex)	Tanztraining, mit Grundelementen des klassischen Balletts verknüpft mit den gängigen Techniken des Modern Dance (weiche und fließende genauso wie eckige und abgehackte Bewegungen inklusive einer intensiven Bodenarbeit) Zielgruppe: für alle; geeignet ist jeder, der Freude an tänzerischen Bewegungen, kreativem Körperausdruck und kleinen, sich über mehrere Kursstunden aufbauenden Chreographien hat.

Donnerstag	
Athletik Training (Melina)	Funktionelle Übungen zur gezielten Verbesserung der Athletik und Kräftigung der Muskulatur. Zielgruppe: Erfahrene Athleten, Vorerfahrungen mit technischen Übungen aus dem Krafttraining erwünscht.
Tanzchoreo (Clara)	Auf wechselnde Musik werden kleine Choreografien im zweiwöchentlichen Wechsel einstudiert. Diese fördern nicht nur die Kondition und Koordination, sondern auch das Körpergefühl und die Beweglichkeit. Zielgruppe: 50+, nicht für Anfänger geeignet
Stabi & Flexibilität (Clara)	Verschiedene Kraftübungen für den Bauch, die Beine und den Po tragen dazu bei, die Beweglichkeit im Alltag zu erhalten und zu steigern. Diese können im eigenen Tempo unter genauer Anleitung und Korrektur ausgeführt werden. Zielgruppe: 50+, mit und ohne Einschränkungen
Kräftigung allgemein 60+ (Korbi)	Der Inhalt baut hauptsächlich auf der allgemeinen Kräftigung und Stabilität des Körpers auf. Übungen zur Stärkung der Muskulatur, für die Beweglichkeit und das Gleichgewicht werden durchgeführt. Zielgruppe: Senioren 60+, mit und ohne Einschränkungen
Pilates (Jana)	Die Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung machen diese Methode so erfolgreich. Pilates verbessert die Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit, ein ausgeglichenes Verhältnis von Kraft, Stärke und Flexibilität wird geschaffen. Zielgruppe: Vorkenntnis aus anderen Gymnastikdisziplinen von Vorteil, mit und ohne Einschränkungen
Bodystyling (Susie)	Training für den ganzen Körper mit und ohne Gewichte mit dem Ziel der Verbesserung der körperlichen Performance hinsichtlich Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Atmung. Zielgruppe: für alle geeignet, junge bis alte Erwachsene
Powerstyling (Susie)	Sehr intensives Training für den ganzen Körper mit und ohne Gewichte mit dem Ziel der Verbesserung der körperlichen Performance hinsichtlich Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Atmung. Zielgruppe: für alle geeignet, junge bis alte Erwachsene
Outdoor Training (Korbi)	Athletik-/funktionelles Training mit Kleingeräten oder eigenem Körpergewicht an der frischen Luft Zielgruppe: Fitnesserfahrung von Vorteil, keine großen Einschränkungen
Yoga Mittelstufe (Franzi)	Der Mittelstufe-Kurs richtet sich an Yogaübende, die fundierte Grundkenntnisse mitbringen und tiefer in die Praxis eintauchen möchten. Die einzelnen Asanas gehen spielerisch ineinander über, in einigen Übungen verweilt man für einige Atemzüge, wird sich der Bewegung bewusst und geht aufmerksam und präzise in die nächste Haltung. Zielgruppe: Teilnehmer mit Yoga Erfahrung
Yoga Fortgeschrittene (Franzi)	Der Fortgeschrittene-Kurs ist eine kraftvolle, dynamische Übungspraxis, die den Körper intensiv bewegt, kräftigt und dehnt – geeignet für Menschen mit einer guten Konstitution, die sich gern physische Herausforderungen stellen und erfahrene Yogis. Asanas werden zum Schluss länger gehalten mit dem Fokus auf mentale und körperliche Stärke. Zielgruppe: Teilnehmer mit Yoga Erfahrung

Freitag	
Yoga Anfänger (Mareike)	Hatha-Yoga, kombiniert mit einem Mix aus Vinyasa-Flow, Pranayama (bewusster Atmung) und Meditation. Ein kraftvoller und dynamischer Fokus auf präzise und sichere Ausrichtung sowie Haltungsarbeit wird gesetzt. Der Ausgleich kommt über sanfte und dehnende Asanas, die Ruhe und tiefe Entspannung bringen. Zielgruppe: Yoga Einsteiger
Ganzkörpertraining 50+ (Sabine)	Zielorientiertes, ganzheitliches, funktionelles und abwechslungsreiches Training zum Erhalt/zur Steigerung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, sowie die Schulung der koordinativen Fähigkeiten. Kleingeräte können zum Einsatz kommen. Zielgruppe: Senioren 50+, sanftes Training, zum Wiedereinstieg nach Verletzungen
Cardio Bodyweight Training (Wolfgang)	Der Kurs bietet ein All-In-One-Paket aus Herz-Kreislauf-Training und Körpergewichtstraining. Trainingsschwerpunkte sind Kraft, Ausdauer und Koordination. Kleine Choreographien und Tanzelemente ergänzen das Cardio-Training. Die Schulung der Körperkraft und -haltung erfolgt durch ein effektives und intensives Ganzkörpertraining ohne jegliche Gewichte nur unter Einsatz des eigenen Körpergewichtes und der Schwerkraft. Durch anspruchsvolle Halte- und Hebeübungen werden wichtige Muskelschlingen der Körpervorder- und rückseite funktional trainiert um den Muskelapparat ganzheitlich zu kräftigen und Dysbalancen vorzubeugen. Zielgruppe: fortgeschrittene Sportler
Core Workout (Ingrid J.)	Kräftigende Übungen für den Rumpf und Beine kombiniert mit Ausdauerblöcken.
Slide & TBC (Birgit B.)	Abwechslungsreiches Intervalltraining und dabei absolut gelenkschonend. Mit Booties über den Schuhen geht es kraftvoll über die Matte. Bei zwei Powerslides kann man sich auspowern und bis an seine Grenzen gehen. Das perfekte Cardioraining! Abgerundet wird das Ganze durch Hanteleinheiten und einen Bodenteil, der Rücken und Bauch stärkt. Zielgruppe: für alle geeignet (Kondition und Körperspannung)
Iron System (Ingrid J.)	Gewichtstraining mit der Langhantel zur Musik. Einzelne Muskelgruppen werden gezielt trainiert und aufgebaut. Zielgruppe: sportlich ambitionierte Teilnehmer

Samstag	
Dance Aerobic (Karin)	Let's dance! Gemeinsam wird eine Choreografie, die im letzten Teil der Stunden zu verschiedener Musik eingeübt und vertieft. Zielgruppe: für alle geeignet, Tanzbegeisterte
Bodystyling (Karin)	Muskelaufbau Training, jede Stunde mit einem anderen Handgerät und unterschiedlichen Schwerpunkten. Zielgruppe: für alle geeignet
Power Pilates (Jana)	Die Mischung aus Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung machen diese Methode so erfolgreich. Pilates verbessert die Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit, ein ausgeglichenes Verhältnis von Kraft, Stärke und Flexibilität wird geschaffen.
Bodystyling (Jana)	Kraftübungen für den gesamten Körper mit und ohne Kleingeräten.

Sonntag	
Yoga / Meditation (Bianca)	Gemeinsam werden sich positiv für den Körper auswirkende Bewegungen und eine Achtsamkeitsübung (Meditation) durchgeführt um mit viel neuer Energie in den Sonntag zu starten. Zielgruppe: Yoga für alle - egal welches Alter und ob mit oder ohne Yoga Vorkenntnisse