

# Kursbeschreibungen

<b>Sprint</b>	...ist ein hochintensives Intervalltraining (HIIT), bei dem du schnelle Ergebnisse erzielst. Es ist ein schnelles, hartes Workout, das innerhalb kürzester Zeit Ergebnisse liefert und die Gelenke dabei nur minimal belastet. Das HIIT Training belegt derzeit den ersten Platz im Ranking der beliebtesten und effektivsten Fitness Trends!
<b>RPM</b>	...ist ein Cycling-Workout, das maximale Ergebnisse liefert und deine Gelenke dabei minimal belastet. Du verbrennst dabei bis zu 675 Kalorien. Lass dich von großartiger Musik auf Touren bringen und dich von deinem Instruktor auf eine Strecke mit Bergen, Sprints und flachen Abschnitten mitnehmen.
<b>CX WORX</b>	.. CX WORX trainiert die Muskeln um deinen Core herum und verhilft dir so zu einem stärkeren, schlankeren Körper. Von einer starken Rumpfmuskulatur profitierst du in jeder Hinsicht – sei es bei alltäglichen Bewegungen oder bei deinem Lieblingssport - denn der Core hält alles zusammen.
<b>Po &amp; Co</b>	... ein flacher Bauch, schlanke Beine und ein knackiger Po. Mit diesem Kurs macht die Arbeit an der Figur richtig Spaß! Trainiere effektiv deine Bauch-, Bein- und Pomuskulatur.
<b>Bodypump</b>	.. ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Hierbei verbrennst du bis zu 540 Kalorien, formst und definierst den gesamten Körper, stärkst deine Rumpfmuskulatur und trägst zur Gesundheit deiner Knochen bei.
<b>Step &amp; Style</b>	..diese Power-Mix-Stunde beinhaltet Step-Workouts, Intervall Training und Aerobic Basics mit leichten Kombis, ohne große Choreografie – einfach nur auspowern und Spaß haben – das ist das Motto!
<b>Functional Fit</b>	...ist das Schlagwort der Sportszene! Du verbrennst Fett, stärkst Dein Herz-Kreislauf-System und formst schöne, starke Muskeln.
<b>TabataXPress</b>	...ist ein 15-minütiges hochintensives Intervalltraining der großen Muskelgruppen. Ein Kick für den Stoffwechsel.
<b>StretchXPress</b>	...ist ein 15-Minuten Dehnprogramm, das Verkürzungen der Muskulatur entgegenwirkt. Für eine optimale Beweglichkeit.
<b>BALLance</b>	...Verspannungen der Rückenmuskulatur und Fehlhaltungen der Wirbelsäule abbauen durch Roll-, Dreh und massageähnliche Druckbewegungen mit dem BALLance Geräte.
<b>Feetup</b>	...mit diesem kleinen Helfer beherrschst du den Kopfstand im Handumdrehen – sogar als Anfänger. Nacken und Wirbelsäule werden komplett entlastet, unzählige Übungsvarianten trainieren deine komplette Muskulatur und du trainierst deine Balance. Der Kopf hängt ohne Belastung und die Halswirbelsäule kann sich sanft in die Länge strecken. Herz über Kopf!
<b>Rücken Yoga</b>	...Was ist Rücken-Yoga? Durch leichte jedoch wirkungsvolle Körperstellungen werden Nacken-, Schulter und Rückenmuskulatur sowohl gestärkt als auch entspannt. Energieblockaden können gelöst werden. Abgerundet wird die Kursstunde mit einer Tiefenentspannung.
<b>Pilates</b>	...Pilates ist ein Dehn- und Kräftigungstraining, bei dem vor allem die Muskulatur des Rumpfes, also die des Bauches, unteren Rückens und Beckenbodens gestärkt wird. Es verbindet Kraft, Atmung, Haltung mit Beweglichkeit und Anspannung mit Entspannung.
<b>AOK Gesundheitsangebot</b>	...die kostenfreie Teilnahme am Gesundheitsangebot „AOK Kraftausdauertraining im Fitnessstudio“ ist mit aber auch gerne ohne AOK-Gutschein zu besuchen. Es werden in dem Präventionskurs Art und Wirkungsweise des Kraftausdauer- und Beweglichkeitstrainings vermittelt. Ursachen und Risikofaktoren von Schmerzen und Herz-Kreislauf-Problemen werden erörtert. Das Angebot umfasst 6 Einheiten!
<b>Rehasport Zirkeltraining</b>	...Teilnahme vorrangig mit entsprechender ärztlicher Verordnung! Gleichgewichtsübungen und Übungen für die Tiefenmuskulatur im Zirkeltraining.
<b>Rehasport</b>	...Teilnahme vorrangig mit entsprechender ärztlicher Verordnung!
<b>Funktionstraining/Wasser</b>	...Teilnahme vorrangig mit entsprechender ärztlicher Verordnung!