

# EMPFEHLUNGEN / ERKLÄRUNGEN ZU DEN KURSEN IM Herbst/Winter 2017 / 2018

## RELAXED and FIT (anstrengend und entspannend, ruhige Atmosphäre, effektiv - auch für zwischendurch):

**AFRO-LIGHT:** Sanfte Rhythmen, sanfte Bewegungen, entlehnt aus verschiedenen traditionellen Tänzen Westafrikas. Afro-light richtet sich an Alle, jung und alt, die gerne tanzen und ruhige Bewegungen bevorzugen.

**BODYBALANCE:** 2 Trainerinnen gestalten im wöchentlichen Wechsel eine abwechslungsreiche Stunde bei der alle Hauptmuskelgruppen gekräftigt werden. Geschult wird auch die Sensomotorik, d.h. den eigenen Körper im Gleichgewicht halten, trotz instabilem Untergrund. Eigenwahrnehmung und stabilisieren die Haltung sind wichtige Bestandteile. Zum Einsatz kommen auch verschiedene Gymnastikgeräte.

**FITNESS-YOGA:** Ein Kurs in dem Du Dich bewegst, kräftigst und dehnt. Im Vordergrund stehen verschiedene Körperübungen/Asanas in Einklang mit Deiner Atmung, auch gerne im Flow / einer Karana,

**PILATES:** Ein Training für Körper, Geist und Seele. Sich aufrichten, in sich hineinspüren und die Körpermitte festigen. Die Prinzipien werden erlernt. Dazu die klassischen Übungen zur Kräftigung und Förderung der Beweglichkeit des gesamten Körpers.

**POWER & CHI:** Hier wird der Körper auf verschiedene Arten gekräftigt, die Übungen kommen aus den Bereichen Yoga, Pilates, Wirbelsäulengymnastik, Qi-Gong und Bodyart. Verbunden mit Atemübungen und Dehnübungen entsteht so Entspannung.

**RÜCKEN + BBPo:** Im Vordergrund steht ein gesunder Rücken mit Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung. Unter Einsatz verschiedener Gymnastikgeräte wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, die Hauptmuskelgruppen gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert und anschließend entspannt. Also, eine „Allrounder-Stunde“.

**SANFTE KRAFT:** Eine Stunde Ganzkörpertraining. Neben Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen auch Atemübungen und Entspannung. Stärkung von Rücken und Beckenboden, meist unter Einsatz von Kleingeräten.

**STRETCHING:** In ruhiger Atmosphäre wird hier die Muskulatur von Kopf bis Fuß gedehnt. Spannungen werden abgebaut; muskulären Verkürzungen entgegen gewirkt.

**SPIRALBEWEGUNG:** Gesundheitskurs, Hier werden Muskeln und Gelenke nacheinander, den Muskelketten entsprechend durchbewegt, gedehnt und gekräftigt. Die spiralförmigen Bewegungen entsprechen der Physiologie der Gelenke und helfen so, Fehlbelastungen und Abnutzungserscheinungen vorzubeugen. Bei Interesse ist ein Schnuppertraining möglich. Vorherige Absprache mit Gabriele Verreman, Bewegungs-u.Physiotherapeutin, Kursleiterin: 0171/9953924

**WIRBELSÄULENGYMNASTIK Rücken fit / GESUNDER RÜCKEN.** Eine funktionelle Haltung und Körperstabilisation stehen im Vordergrund, besonders auch durch den Aufbau der Rücken- und Bauchmuskulatur. Dabei werden verschiedene Sportgeräte eingesetzt. Das Angebot richtet sich präventiv an alle „Gesunden“ aber auch an Leute mit kleinen „Haltungsschwächen“.

**YOGA-ASANAS:** Hatha-Yoga, hier werden durch verschiedene Körperübungen (Asanas ) die Beweglichkeit und Gesundheit unseres Körpers gefördert. Ein Kurs für Körper, Geist und Seele.

**YOGA am Morgen:** Unsere Yoga-Einstiegsstunde, eine harmonische Stunde mit Übungen für den Körper ( Asanas ), Atemlenkungen, Entspannung und Meditation. Unser Frischekick am Morgen: Wir aktivieren unseren Körper, regen Kreislauf und Stoffwechsel an, verbessern die natürliche Atmung und präzisieren Denkvorgänge. Eine Stunde für Körper, Geist und Seele - fühl Dich.

**YOGALATES:** Diese Stunde kombiniert das Beste aus Pilates, Yoga und Rückenfitness. Kräftigungs- und Dehnübungen. Spüre Deinen Körper.

## Unsere FITNESSKURSE (Ausdauer und Kräftigung bei fetziger Musik):

**AFRO-AEROBIC:** Kreislauftraining, Koordination, Balance und Dehnung werden hier mit leichten Tanzschritten im aeroben Bereich trainiert. Man kommt nicht außer Atem aber ordentlich ins Schwitzen. Die Quelle für die rhythmischen Bewegungen sind versch. traditionelle afrikanische Tanzschritte.

**BBPo / BAUCH/BEINE/PO und BauchBeinePo/RÜCKEN:** Aufheizendes Warm-Up, danach gezielte Übungen zur Straffung der sogenannten Problemzonen-Muskulatur unter Einsatz von Geräten wie Step, Hanteln, Brasils, Aerosteps, Rendondos, Maxibänder. Rückengymnastik bei letzterem inclusive.

**BODY FIT:** Mit Power die Ausdauer trainieren und danach beim ruhigen Krafttraining die innere Mitte wieder finden. Einsatz versch. Geräte.

**BODY PERFECT:** Effektives Figurtraining für einen muskulösen Körper, einen „perfect body“ eben.

**BODY-WORKOUT mit/ohne STABY:** Der Staby ist ein Federstab, der zum Schwingen gebracht wird. Verspannungen werden gelöst und gleichzeitig wird die Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert. Diese Stunde ist für jeden geeignet. Als Workout versteht man eine Fitness-Mix-Stunde unter Benutzung des Stabys.

**CARDIO-MIX+BBPo:** Allrounder-Stunde, hier ist alles beinhaltet, vom lockeren Ausdauertraining bis zur vielseitigen Kräftigung. Am Anfang wird gepowert (einfache Grundschritte - auch für Einsteiger), danach wird gekräftigt. Die Ausdauerschulung (Kondition) und Kräftigung erfolgt teilweise unter Einsatz von STEP, Aero-Step...

**INTERVALL / HI(I)T:** Ausdauertraining kombiniert mit Workout-Training. Ein einzigartiges Fitnesskonzept, das mit Belastungs- und Erholungsphasen abwechselt und so zu effektiven Fitnessresultaten führt.

**FIT MIX:** eine bunt gemischte Stunde mit einem Ausdauerteil (Step oder Aerobic) und einem anschließenden Bauch-Beine-Po- Workout.

**EINFACH FIT:** Zum Stundeneinstieg wird das Herz-Kreislauf-System in Fahrt gebracht, dann der Körper vielseitig funktionell gekräftigt. Zum Einsatz kommen alle verfügbaren Hilfsmittel: eigenes Körpergewicht ( z.B. auch Power Yoga), Kurzhanteln, Redondos, Maxi-Bänder, aerosteps, Steps, Stangen/Stäbe.

**Langhanteltraining / POWER DUMBELL:** Power Dich fit. Schönes Kraftausdauertraining mit einer Langhantel und verschiedenen Gewichtsscheiben. Baut Muskeln auf und macht nicht nur Männern Spaß. Auch für Anfänger geeignet.

**STEP ADVANCED:** Abwechslungsreiche Step-Stunde mit anspruchsvollen Choreos für Fortgeschrittene. Bei fetziger Musik ist gute Laune und viel Spaß angesagt. Teilnehmerzahl begrenzt aus Platzgründen

**ZUMBA:** Party-Machen, Spaß, Fitness und Schwitzen bei heißen Rhythmen und schwungvollen Beats mit zwei tollen Trainern - so macht Fitness Spaß.

**WEEKEND-MIX:** Mit dieser Stunde geht's ins Wochenende ! Effektives Mix-Training mit verschiedenen Trainern. Nur leichte Choreographien mit anschl. Kräftigung und Entspannung.

### **KT-Spezial-Gymwelt, alle Infos hierzu auf den jeweiligen Ankündigungsblättern**

#### **4-5 Wochen-Angebote Dienstags von 20 – 21 Uhr in KTArena oder KT-Halle**

Zeitraum	Trainer	Angebot	Halle
19.09., 26.09., 10.10., 17.10.	Christine	BBPo & Rücken	KT-Arena
24.10., 07.11., 14.11., 21.11.	Michael	Yoga <small>auch für Männer</small>	KT-Arena
28.11., 05.12., 12.12., 19.12.	Christine	Rund um 's Step	KT-Arena
09., 16., 23., 30.01. und 6.02.	Tanja	Bauch pur	KT-Halle

#### **4-5 Wochen-Angebote Donnerstags von 9-10 Uhr im Kursraum der Arena:**

Zeitraum	Trainer	Angebot
21.09., 28.09., 05.10. und 12.10.	Selina	Guten Morgen - Yoga
19.10., 26.10., 09.11. und 16.11.	Steffi	Step Workout
23.11., 30.11., 07., 14. und 21. 12.	Selina	Rücken-Fitness
11., 18. und 25.12., 01. und 08.02.	Petra	Spannkraft und Energie

**Fitness-Night am 29.09. und Chill out -Night am 30.09.**