

Stundenbeschreibung

Bauch Bein Po

Nach einem funktionellen Warm up trainieren wir vorwiegend die Problemzonen Bauch, Bein, Po. Ziel dieser Stunde ist die **Festigung, Straffung** und **Kräftigung** dieser Zonen.

Body Work

Abwechslungsreiches **Ganzkörpertraining** unter Verwendung von Kurzhanteln, Steps, etc.

Iron Workout

IRON WORKOUT™ ist für alle Fans von Body Work, Bodystyling, BBP, oder ähnlichen Kursen DAS **neue Stundenformat** von IRON SYSTEM™.

Die IRON WORKOUT™ bereitet mich perfekt auf die nächsten Schritte im Kräftigungstraining vor, denn Training bedeutet, dass man immer wieder unterschiedliche "Reize" setzt und nicht immer die gleichen Übungen ausführen soll.

Das bedeutet für mich, dass ich auch im Kursbereich durch meine Instrukturen mit sinnvollen, **geplanten** Trainingseinheiten, die noch dazu enormen Spaß bereiten, zu meinen Trainingserfolgen wie **Körperfettreduktion** und **Körperstraffung** geführt werde.

HOT IRON 1

Das Ganzkörper-Grundprogramm mit der **Langhantel**. Die didaktische Reduktion und die spezielle Schulung der Technik lassen alle TeilnehmerInnen innerhalb kurzer Zeit sicher im Umgang mit der Langhantel werden. Der Trainingsplan bleibt

3 Monate gleich, damit Ihr Euch zuerst an die Übungen gewöhnen, bzw. die richtige Technik erlernen könnt. Ziel ist es, innerhalb des Trainingsplans, das Gewicht bei den einzelnen Grundübungen allmählich zu steigern.

Wenn Ihr Euren **Körper straffen, die Haltung verbessern, Körperfett reduzieren**, bzw.

Kraft aufbauen möchtet, dann ist dies der perfekte Kurs für Euch. Wir holen die Trainingsfläche in den Kursraum und trainieren nach trainingswissenschaftlichen Regeln!!

Wir werden Euch zeigen, dass **auch Anfänger** sicher und doch sehr effektiv und spaßbetont durch eine solche Klasse geführt werden können!

HOT IRON 2

Dieser Kurs ist für unsere **fortgeschrittenen** TeilnehmerInnen reserviert. Ihr habt in der HOT IRON™ 1 den Umgang mit der Langhantel und die Technik der Grundübungen gelernt.

Aufbauend auf die HOT IRON™ 1 werden in der **HOT IRON™ 2** Umfang, Intensität und Übungsvarianz gesteigert und verhelfen, neben dem Trainingserlebnis und der Gruppendynamik, zu erstaunlich schnellen Trainingseffekten.

Ihr trainiert nach einem Trainingsplan, der sich alle 3 Monate ändert. So kann sich Euer Körper zuerst an die neuen Übungen gewöhnen, Ihr verbessert von Klasse zu Klasse Eure Technik und könnt, bzw. solltet nach Möglichkeit allmählich Eure Trainingsgewichte steigern.

ABS Attack (25 min Bauchtraining)

Gezielte Kräftigungsübungen für die Körpermitte werden durch Rückenübungen ergänzt und bilden so ein stabiles Muskelkorsett für den Rumpf und die Wirbelsäule.

Rückenfit / Gesunder Rücken

Durch gezielte Übungen werden abgeschwächte Muskeln gestärkt und verkürzte Muskeln gedehnt. Somit werden „muskuläre“ Defizite im gesamten Rumpfbereich verbessert. Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden. Unter anderem wird mit dem Fitball trainiert.

Pilates

„Body and Mind Workout“ – basiert auf fließenden, rhythmischen Bewegungen und dem Prinzip des Muskelgleichgewichtes durch Kombination von Aktivierung, Stabilisierung und Dehnung

Yoga

In Yoga ist unser Ziel die innere Stille zu finden und innere Heilkräfte zu erwecken. Durch spezielle **Asanas** (= Körperstellungen), **Pranayama** (= Atemübungen), **Entspannungsübungen** und **Meditation** erreichen wir Harmonie und Gleichgewicht zwischen Körper und Geist.

Yogilates

Beim Yogilates wurden Elemente des Yoga mit denen des Pilates zu einem einzigartigen Workout für Körper und Seele verbunden.

"Yogilates" verbindet also die positiven Wirkungen von Yoga und Pilates: Pilates gibt Kraft und strafft den Körper. Yoga dagegen konzentriert sich auf Atmung, Beweglichkeit und die innere Ausgeglichenheit.

STEP Basic

Erlernen Sie die traditionellen Grundschriffe für ein effektives Cardio- und Krafttraining (Beine/Po) zu motivierender Musik.

STEP medium - fortgeschritten

Wenn Du auf dem Step etwas kreativer trainieren willst, ist diese Stunde genau die richtige! Step - Schritte werden zu einer interessanten Choreografie zusammengeführt.

Zumba

It's Latin Time. Heiße Rhythmen, lateinamerikanisches Flair und sexy Moves, machen den Aerobicsaal zum Latin Dancefloor. Von Mambo bis ChaCha, ob Salsa oder Lambada, lass Dich einfach mitreißen. Du wirst begeistert sein!

Silat

Silat ist ein Kampfkunstsystem welches in den Ländern Südasiens seinen Ursprung hat. Silat wird durch vier Aspekte bestimmt: mental – spiritueller Aspekt (Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstkontrolle), kämpferischer Aspekt (wirksame Verteidigung gegen Aggression), künstlerische Aspekt (Schönheit und Vielfalt der Bewegung), sportlicher Aspekt (Verbesserung der körperlichen Fitness und Gesundheit). Silat hilft Dir deine **Stärken** zu finden! Silat verbessert deine **Koordination!** Silat verbessert deine **Fitness!** Silat entwickelt körperliche und geistige **Flexibilität!**

Koordinationstraining

Koordinationstrainings ist die Schulung von z.B. Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit.. Diese so genannten koordinativen Fähigkeiten sind enorm wichtig für Bewegungshandlungen im Alltag bzw. spielen sie auch eine sehr große Rolle in der Verletzungsprophylaxe (Sturzprophylaxe) und in der Rehabilitation.