Sportstunden für Erwachsene
im
Fitness Forum

Core-Training **PA-46**

Das Core-Training stärkt insbesondere die Muskulatur von Bauch, Rücken und Becken. Es verbessert Stabilität, Haltung und Gleichgewicht und unterstützt die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit. Ergänzende Pilates-Übungen fördern Beweglichkeit und Körperkontrolle.

DEEPWORK® **PA-23**

DEEPWORK® ist ein funktionelles Herz-Kreislauf- und Ganzkörpertraining. Dynamische Bewegungen wechseln sich mit statischen Haltepositionen sowie Kraft- und Ausdauerelementen ab. Die Verbindung von Anspannung und Entspannung beansprucht auch die Tiefenmuskulatur. Ein abschließendes Cool-down unterstützt die körperliche und mentale Entspannung. Da Tempo und Intensität individuell angepasst werden können, eignet sich das Training auch für Einsteigerinnen und Einsteiger.

Family Workout **PA-53**

Ein intensives, schweißtreibendes Ganzkörpertraining, bei dem überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird. Ergänzend kommen verschiedene Kleingeräte zum Einsatz. Elemente aus dem HIIT ergänzen das abwechslungsreiche Training. Eine abschließende Dehnungs- oder Faszienrollen-Einheit unterstützt die Regeneration. In diesem Kurs können Kinder gemeinsam mit ihren Eltern trainieren.

Faszientraining

Hinweis: Elemente des Faszientrainings fließen in verschiedene Sportstunden ein. Mithilfe einer Faszienrolle werden beanspruchte Muskelpartien bearbeitet. Dies kann die Beweglichkeit unterstützen und zur Entspannung nach dem Training beitragen.

Fatburner / Stretching **PA-31**

Zu motivierender Musik verbindet dieser Kurs abwechslungsreiche Aerobic- und Dance-Schritte mit gezielten Kräftigungsübungen. Das Training stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Ausdauer. Anschließend wird der Körper mit verschiedenen Kleingeräten wie Tubes, Hanteln, Bällen oder Balance-Pads gekräftigt. Dehnungsübungen unterstützen den entspannten Abschluss.

Fit & Fun / Stretching **PA-34**

Ein abwechslungsreicher Mix aus Kraft- und Ausdauertraining mit leicht erlernbaren Aerobic-Kombinationen. Der Schwerpunkt liegt in jeder Stunde auf einer anderen Muskelgruppe. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten. Dehnungsübungen und Faszienrollen unterstützen den entspannten Abschluss.

Fitness-Mix / Langhantel **PA-14**

Der Fitness-Mix kombiniert Elemente aus Fatburner, Langhanteltraining und Tabata. Je nach Stundenschwerpunkt kommen Langhanteln, Kleingeräte oder das eigene Körpergewicht zum Einsatz. Das abwechslungsreiche Training verbessert Kraft und Ausdauer und wird durch motivierende Musik begleitet.

Good Morning Fitness **PA-33**

Mit einem abwechslungsreichen Workout und verschiedenen Kleingeräten startet die Gruppe aktiv in den Tag. Übungen für Arme, Beine, Rücken und Bauch kräftigen den gesamten Körper. Ergänzende Beckenbodenübungen stärken die Körpermitte.
Babys und Kleinkinder dürfen mitgebracht werden. Die Aufsichtspflicht liegt bei den begleitenden Erwachsenen.

Jumping® **PA-26, 32, 44, 54**

Jumping® ist ein dynamisches Ausdauertraining auf Mini-Trampolinen mit Haltestangen. Verschiedene Bewegungsfolgen trainieren Kondition, Koordination, Gleichgewicht und Tiefenmuskulatur. Die Intensität kann individuell angepasst werden, sodass ein abwechslungsreiches und gelenkschonendes Training entsteht.

Kickbox-Aerobic **PA-48**

Kickbox-Aerobic ist ein intensives Ganzkörper-Workout, das kraftvolle Kicks und Punches zu motivierender Musik mit abwechslungsreichen Fitnesselementen verbindet. Ergänzende Kraftübungen mit verschiedenen Geräten stärken gezielt die Körpermitte.

Kondi-Plus **SW-1**

Ein abwechslungsreiches Ausdauertraining mit Laufelementen. Ergänzende Übungen fördern Koordination, Kraft und Beweglichkeit.

Nordic Walking **PA-71**

Beim zügigen Gehen mit Stöcken trainieren wir den gesamten Körper und genießen gemeinsam die Bewegung an der frischen Luft. Die Touren führen über Feld-, Wald- und Wiesenwege rund um Hallbergmoos.

Pilates **PA-12, 41**

Pilates kräftigt insbesondere die tiefliegende Muskulatur und verbessert Körperwahrnehmung, Haltung und Beweglichkeit. Bewusste Atmung und kontrollierte Bewegungen unterstützen ein harmonisches und wirkungsvolles Training. Die individuellen Schwerpunkte der Übungsleitungen sorgen für abwechslungsreiche Stunden.

Qi Gong **PA-21, 35**

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Übungsmethode, die Bewegung, Ruhe, Atmung und Konzentration miteinander verbindet. Sanfte Übungen fördern Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Entspannung. Im Kurs werden unterschiedliche Übungsformen Schritt für Schritt vermittelt.

Radltouren **SW-2**

Nach den Pfingstferien startet die Abteilung Ski & Wandern dienstags um 19:00 Uhr am Freiherr-von-Hallberg-Platz zu gemeinsamen Radtouren in die Umgebung von Hallbergmoos. Eine Einkehr im Biergarten und der gesellige Austausch gehören dazu.
Im August werden zusätzlich Tages- oder Mehrtagestouren angeboten.

Rücken & Co **PA-13, PA-47**

Gezielte Übungen für Bauch- und Rückenmuskulatur mobilisieren und stabilisieren die Wirbelsäule. Das Training schafft einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Flexi-Bar, Balance-Pad und weitere Kleingeräte unterstützen die Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Der Kurs PA-47 eignet sich auch für Teilnehmende mit leichten körperlichen Einschränkungen. Bei gesundheitlichen Beschwerden wird empfohlen, die Teilnahme vorab ärztlich abzuklären.

Ski-Power **SW-2**

Ein gezieltes Konditionstraining für Skifahrerinnen und Skifahrer. Trainiert werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. In den Sommermonaten wird das Training durch gemeinsame Radtouren ergänzt.

S-Klasse „Spätlese“ **PA-22**

Mit abwechslungsreichen Übungen fördern wir Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Flotte Musik und kleine Bewegungsspiele sorgen für Motivation und Freude an der gemeinsamen Aktivität.

S-Klasse „Fit für immer“ **PA-52**

Rücken- und gelenkschonende Gymnastik mit dem Schwerpunkt Beweglichkeit. Schwungvolle und ruhige Übungen wechseln sich ab und fördern die Freude an regelmäßiger Bewegung.

Workout **PA-24**

Ein intensives Ganzkörpertraining für sportlich erfahrene Teilnehmende. Trainiert wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht, ergänzend kommen verschiedene Kleingeräte zum Einsatz. Dynamische Balanceübungen stabilisieren die Körpermitte. Eine abschließende Stretching-Einheit unterstützt die Regeneration.

Yoga **PA-16**

Die Stunde verbindet dynamische Yogaflows mit bewusster Atmung, Kräftigung und Entspannung. Die Übungen bauen aufeinander auf und können durch unterschiedliche Varianten an das individuelle Trainingsniveau angepasst werden. Eine achtsame Ausrichtung der Asanas steht dabei im Mittelpunkt. Die Kursleitung verfügt über eine 200-stündige Yogalehrerausbildung sowie eine 50-stündige Yogatherapie-Ausbildung.

Yoga-Workout Level II **PA-25, PA-51**

„Die Bewegung als Meditationsform“
Das fitnessorientierte Yoga-Workout verbindet dynamische und kraftvolle Bewegungsfolgen mit bewusster Atmung. Vinyasa-Flows fördern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Asanas und Entspannungsphasen runden die Einheit ab. Yoga-Vorkenntnisse sind hilfreich; alternativ ist eine gute allgemeine körperliche Fitness empfehlenswert.

Die aktuellen Trainingszeiten finden Sie im Dokument **„Stundenangebot für Erwachsene“** unter www.vfb-hallbergmoos.de.

Stand: 05.10.2026