



# Fitness-Forum

## *Sportstunden für Erwachsene*

### Bodystyling mit Baby

PA-33a

#### **PA-33b wird als sanfte Variante durchgeführt!**

Während und nach der Schwangerschaft ist der Körper besonderen Belastungen ausgesetzt und bedarf eines speziellen Trainings. Wir bieten jungen Mamis ein Trainingsprogramm, welches die Leistungsfähigkeit wieder steigert und den Körper neu formt.

Das Training beinhaltet einen Cardioteil, ohne Sprüngen, bei welchem geschwitzt, überschüssige Pfunde abgebaut und die Ausdauer gesteigert wird. Danach folgt der Styling Teil. Hier wollen wir gezielt Muskelgruppen ansprechen, die uns formen und stärken. Dazu nutzen wir auch Kleingeräte wie Hanteln oder Therabänder. Spezielle Übungen für den Beckenboden runden das Programm ab. Nach dem Stretching sind die Mamis den Belastungen des Alltags dann wieder bestens gewachsen. Durch besondere Liederheiten und Fingerspiele werden auch die Kleinkinder mit in das Training eingebunden.

### Bodyworkout

PA- 53

Ein Intensives schweißtreibendes Ganzkörpertraining, bei dem vor allem das eigene Körpergewicht zum Krafttraining genutzt wird. Teilweise werden auch unterschiedliche Geräte zur Kräftigung mit eingebracht. Abwechselnd angeboten mit HIIT (High Intensity Intervall Training). Zum Schluss wird ausgiebig gedehnt oder fleißig gerollt, um die Faszien geschmeidig zu machen.

## **Deepwork**

**PA-23**

ist ein funktionelles Herz-Kreislauf-Ganzkörpertraining. In der gesamten Trainingseinheit wechseln sich dynamische Bewegungen und statische Haltepositionen, Herz-Kreislauf-Übungen und funktionelle Kraftübungen ab. Jede Bewegung enthält eine Spannungs- und Entspannungsphase, die rapide abwechseln und so auch die Tiefenmuskulatur beanspruchen. Mit ganz viel Bewegung bringt man seinen Stoffwechsel und die Fettverbrennung auf Hochtouren, bevor ein Cool-Down folgt. Dieses soll helfen, Körper und Geist wieder zur Ruhe kommen zu lassen. Das intensive Deepwork-Training ist auch für Sporteinsteiger geeignet, da jeder in seinem eigenen Rhythmus trainiert und sein Tempo sowie den Intensitätsgrad selbst bestimmt.

## **Faszientraining**

Das Faszientraining fließt in verschiedene Sportstunden mit ein. Mit einer Rolle werden die Muskeln nach dem Training ausgerollt und die Faszien, welche die Muskelfasern umhüllen, werden dabei wieder locker und geschmeidig. Wunderbar entspannt kann man die Trainingseinheit verlassen.

## **Fatburner**

**PA-31**

Bei peppiger Musik und abwechslungsreichen Aerobic- und Dance - Schritten verbrennen wir Kalorien, dass die Pfunde nur so purzeln. Unser Ziel ist es, im aeroben Bereich unser Herz-Kreislaufsystem zu stärken und viel Spaß zu haben. Anschließend kräftigen wir unseren Körper mit unterschiedlichen Hilfsmitteln (Tubes, Stability Bar, Aeropad, Hanteln, Thera-Bändern, Bällen) und fordern dabei auch die Bauchmuskulatur.

## **Fit and Fun/Streching**

**PA-34**

Mix aus Kraft- und Ausdauertraining mit einfachen Aerobic-Kombis. In jeder Stunde wird schwerpunktmäßig eine andere Muskelgruppe trainiert (mal BBP, mal Arme und Beine...) mit und ohne Handgeräten (Hanteln, Tubes usw.). Beim Streching werden die Muskeln wieder entspannt oder mit den Faszienrollen gelockert.

## **Fitness-Mix/ Langhantel**

**PA-14**

Fatburner, Hot Iron und Tabata, wir nutzen verschiedene Elemente des Bodystylings, um den Körper in Form zu bringen. Mal sind die Langhanteln im Einsatz, mal nutzen wir Kleingeräte, um die Muskeln zu definieren. Doch auch ohne Hilfsmittel kann man sich wunderbar auspowern und Fett verbrennen, dabei unterstützt uns peppige Musik und hilft uns durchzuhalten.

## **HIIT**

**PA-48**

Hochintensives Intervalltraining ist schwer angesagt und aus der Fitnessszene nicht mehr wegzudenken. Ausdauer, Kraft und Fettverbrennung, - alles in einer Trainingseinheit.

## **Jumping®**

**PA-26, 32, 44, 54**

Bei fetziger Musik wagt man auf den Mini-Trampolinen mit Haltestangen die ersten „Moves“ und „Jumps“ und wird dabei immer mutiger. Dieser neue Sport verbrennt bis zu 1200 Kalorien pro Stunde und trainiert dabei fast 400 Muskeln. Jumping macht Spaß, fördert Kondition, Koordination, den Gleichgewichtssinn und kräftigt die Tiefenmuskulatur. Dabei formt es den Körper, schont aber gleichzeitig Rücken und Gelenke.

## **Kondi-Plus**

**SW 1**

Ausdauertraining mit Laufen, wobei auch Koordination, Kraft und Beweglichkeit nicht zu kurz kommen.

## **Nordic Walking**

**PA-71**

Wir treffen Freunde, haben Zeit zum Ratschen und trainieren dabei den ganzen Körper durch schnelles Gehen mit Stöcken, auf Feld-, Wald- und Wiesenwegen. Mit Spaß und Freude an der Bewegung im Freien lernen wir ganz nebenbei unsere Heimat noch besser kennen.

## **Pilates**

**PA-12, 41, 46**

In diesen Kursen werden die tiefliegenden, kleinen, meist schwächeren Muskeln angesprochen. Bei sanfter Musik spüren wir die Harmonie von Atmung und Bewegung, dabei trainieren wir Kraft, Beweglichkeit, Koordination und formen unseren Körper optimal. Jede Übungsleiterin lässt ihre persönlichen Fortbildungen in die Stunde einfließen, so dass kein Kurs wie der andere ist.

## **Qi Gong**

**PA-21, 35**

Qi Gong ist eine, in der chinesischen Tradition überlieferte, spezielle Übungsmethode zur Erhaltung der Gesundheit. Das Heilen von Krankheiten, das Verhindern vorzeitigen Alterns und ein langes Leben sind das Ziel. Qi Gong bedeutet: Die Energie, die Lebenskraft pflegen und nähren. Prinzipien sind: Bewegung und Ruhe, Kraft und Entspannung, Geduld und Ausdauer, Vorstellungskraft und Bewusstsein. In diesem Kurs wollen wir diese Gegensätze durch vielfältige Übungen und Formen in Einklang bringen.

## **Radltouren**

**SW-2**

nach den Pfingstferien startet die Abteilung Ski & Wandern dienstags um 19 Uhr am Freiherr-von-Hallberg-Platz zu den Radltouren ins Hallbergmooser Umland. Die Einkehr in einem Biergarten und ein geselliger Ratsch gehören immer dazu.

Im August werden auch Tagestouren oder mehrtägige Radlausflüge unternommen.

## **Rücken & Co**

**PA-13**

Durch gezielte Übungen der Bauch und Rückenmuskulatur mobilisieren und stabilisieren wir unsere Wirbelsäule. Wir schaffen einen Ausgleich zur täglichen Belastung unseres Rückens und wirken damit Schmerzen entgegen. Mit Flexi-Bar und Aero-Pad erreichen wir auch die kleinsten, tiefliegenden Muskeln und kräftigen den ganzen Körper. Dehnen und entspannen runden die Stunde ab.

## **Rücken & Co**

**PA-47**

siehe oben. Dieser Kurs ist auch geeignet für Menschen mit leichten gesundheitlichen Problemen.

## **Ski-Power**

**SW 2**

Konditionstraining für Skifahrer. Geschult werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. - Im Sommer wird geradelt-.

## **S-Klasse „Spätlese“**

**PA-22**

Fit und beweglich wollen wir bleiben. Bei flotter Musik trainieren wir unser Herz- Kreislaufsystem, kräftigen unsere Muskeln und haben Spaß mit kleinen Spielen.

## **S-Klasse „Fit für immer“**

**PA-52**

Rücken- und gelenkschonende Gymnastik mit Schwerpunkt Beweglichkeit, ob schwungvoll oder ruhig, Spaß ist immer dabei.

## Stretching

**PA-31 u 34**

Durch gezielte Dehnungsübungen werden Gelenke beweglicher und die verkürzte Muskulatur wieder geschmeidig.

## Yoga „Meditation in Bewegung“

**PA-16**

Aus der Praxis verschiedener Yogastile und der langjährigen Tätigkeit als Übungsleiterin im Bereich Gesundheit und Prävention entstand Nicoles Art des Yoga-Unterrichts. Die eher dynamische Form von Hatha-Yoga umfasst ausgewogene Sequenzen in denen Atmung und Bewegung koordiniert werden (u.a. klassische wie Sonnen- oder Mondgruß). Beinhaltet aber auch gehaltene Positionen für Kraft und Flexibilität des Körpers (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Übungen zur Konzentration und Reflexion zur Stärkung des Geistes. Nicole bietet Hilfestellung und individuelle Korrektur der Haltung nach yogatherapeutischen Gesichtspunkten.

## Yoga-Workout Level II

**PA- 25 u 51**

„Die Bewegung als Meditationsform“

Eine fitnessorientierte, dynamisch und kraftvoll gestaltete Yoga Art möchte uns unsere langjährige und erfahrene Fitness-Trainerin Cristina García de Jentys beibringen. Durch das regelmäßige Üben von „Vinyasa Power Yoga“, einer energetischen und fließenden Yoga-Art, profitieren alle die ihr allgemeines Fitness-Niveau steigern wollen. Vinyasa zielt auf die Aktivierung der körpereigenen Energie, das Lösen von Blockaden und das Herstellen der inneren Ausgeglichenheit ab. Die Arbeit im „Flow“ beabsichtigt Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern. Asanas und Entspannung sind weitere Bestandteile unserer Einheit. **Für Teilnehmer dieser Stunden wären Vorkenntnisse von Yoga ideal, aber auch gut trainierte Sportler\*innen können hier mitmachen.**

Trainingszeiten siehe **Stundenangebot für Erwachsene**, dieses ist auch als Download von der Homepage erhältlich. [www.vfb-hallbergmoos.de](http://www.vfb-hallbergmoos.de)

01.02.2024