

## TRAININGS (Indoor)

### **smoveyVIBROSWING® (Senioren geeignet)**

smoveyVIBROSWING® ist ein Schwingringsystem und besteht aus einem Spiralschlauch mit 4 Stahlkugeln. Diese sorgen für einen vibrierenden Effekt und dieser erreicht mit jeder Schwingung das fasziale Gewebe und die Tiefenmuskulatur. smoveyVIBROSWING® in Kombination mit gymnastischen Übungen fördern gleichermaßen Ausdauer, Kraft, Koordination und Mobilität. Fettverbrennung und Koordination werden ebenfalls gefördert und Verspannungen gelöst. smovey® unterstützt die Haltung und entlastet die Gelenke und die Wirbelsäule.

### **Wirbelsäulengymnastik (smovey® CORE)**

Dieses Training ist für alle etwas, die unter schmerzhaften Verspannungen leiden, Haltungsschäden besitzen oder die gezielt ihre Rückenmuskulatur stärken möchten. Durch das Training der tiefliegenden Muskulatur werden in diesem Kurs sowohl die Körpermitte als auch die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur gestärkt, um so Schmerzfreiheit zu erlangen.

*Dieser Kurs kann von allen gesetzlichen KKs unterstützt werden.*

### **Rehatraining**

Gymnastische und bewegungstherapeutische Übungen, die speziell der Stärkung von Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Kraft und physischer Leistungsfähigkeit dienen, wirken gezielt für mehr Energie und einen gesunden Körper. Wöchentlich wechselnde Handgeräte machen das Training abwechslungsreich und effektiv.

### **Bauch Beine Po and more**

Ein abwechslungsreiches, schweißtreibendes und zielgerichtetes (Ganz-)Körpertraining mit wöchentlich wechselnden Handgeräten und Trainingsmethoden bauen die Fitness auf und das Fett ab. Der Körper wird geformt und die Muskeln gestärkt.

### **Body Workout**

Durch die Verbindung verschiedener Elemente aus dem Ausdauer-, Koordinations- und Krafttrainingsbereich werden alle Muskelgruppen beansprucht und trainiert, der Körper geformt sowie der Stoffwechsel optimal angekurbelt.

### **BauchBeutelPo: Fitness und Pilates mit dem Baby!**

Effektiv trainieren mit dem Baby/Kind mit und ohne Tragehilfe.

*Dieser Kurs wird von allen gesetzlichen KKs unterstützt werden.*

## **Body Shaping**

Body Shaping beschreibt die zielgerichtete Technik, den Körper mit Hilfe von speziellen Körperübungen zu modellieren. Beim Body Shaping geht es darum, durch gezielte Übungen dem Körper eine ästhetische, weibliche Form zu verleihen: eine schlanke Figur, ein flacher Bauch, ein runder Po und wohlgeformte Beine. Üblicherweise kommt beim Body Shaping eine Kombination von Cardio- und Widerstandsübungen zum Einsatz. Die Übungen werden unter anderem mit Hilfe von Hanteln, Therabändern, Tubes, dem eigenen Körpergewicht oder anderen ausgewählten Fitnessgeräten praktiziert. Schweiß und Spaß garantiert.

## **Pilates**

Ein ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von *Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur*, sorgt für eine korrekte und gesunde Körperhaltung und einen stabilen Beckenboden.

## **ZUMBA®**

Zumba® kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren. Der Mix aus Tanz- und Intervalltraining macht nicht nur Spaß, sondern bringt die Figur in Topform.

## **Faszientraining (smovey®FASZIEN)**

Dieses Ganzkörpertraining verbindet alle klassischen Trainingsmöglichkeiten durch gymnastische, federnde Übungen und dem Einsatz von Faszienbällen, Faszienrollen, Bändern und smoveyVIBROSWING®. Das Faszienetz des Körpers wird von Verklebungen leichter gelöst und man erhält mehr Beweglichkeit, Wohlbefinden (Schmerzfreiheit) und Halt.

*Dieser Kurs kann von allen gesetzlichen KKs unterstützt werden.*

## **Functional Workout**

Dynamisches und athletisches Kraft- und Ausdauertraining (meist im Zirkel), bei dem mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Hilfsmitteln (TRX Bänder, Kettlebells, Medizinbälle, Hanteln u.v.m.) gearbeitet wird. Verbesserung von Ausdauer, Muskelkraft und -definition sind garantiert. Durch motivierende, hoch effektive Übungen bei perfekten Trainingsreizen erreicht man eine topp geformte Figur.

## **Fit, Stretch & Relax (Faszientraining)**

Vermittlung sanfter Bewegungen durch einfache Übungen zur Stärkung des gesamten Körpers und zur Lösung faszialer Verklebungen. Man lernt den Körper besser kennen, wird flexibler, leichter und konzentrierter und tankt mehr Energie für den Alltag.

Durch Atem- und Entspannungstechniken baut man zusätzlich Stress ab.  
*Dieser Kurs kann von allen gesetzlichen KKs unterstützt werden.*

### **Fatburner Step: Geübte**

Das ideale Training um Fette zu verbrennen, die Ausdauer zu schulen und einen knackigen Po und schlanke Beine anzustreben. Die Kombinationen verschiedener Schritte und Aufbautechniken auf dem Step zu motivierender Musik machen einfach Spaß. Vorkenntnisse in Step bei diesem Kurs sind erforderlich.

### **HappyBauch: Pilates, Ausdauer und Entspannung (Kompaktprogramm: 6x)**

Effektiv trainieren, spüren und entspannen mit Baby im Bauch!

### **Vinyasa Power Yoga**

Vinyasa-Yoga ist ein dynamischer, fließender Yogastil, bei dem Bewegungen synchron zum Atem ausgeführt werden. Die positiven Effekte sind neben Kräftigung, Verbesserung von Beweglichkeit und Balance, das Erlangen von Ruhe und Gelassenheit durch Abbau von Stress und Anspannung.

### **BOOTCAMP**

Mit ausgefallenen Übungen (meist im Zirkel) und Trainingsvarianten werden Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert. Durch die Abwechslung bringt das Training trotz körperlichen Strapazen Spaß mit sich und man kann (!) bis an seine Grenzen gehen.

Zum Training gehören Übungen mit den TRX Bändern, Medizinbällen, Stepps, Tubes, Kurz- und Kleinhanteln, Kettlebells u.v.m.

Das Bootcamp Training stärkt das Herz-Kreislaufsystem, aktiviert das Immunsystem, regt den Stoffwechsel an und fördert somit den Fettabbau. Es kommt zu schnellem Gewichtsverlust und einem wohlgeformten Körper!

**Bitte Sportbekleidung (saubere Turnschuhe), etwas zu Trinken und ein kleines Handtuch zu den Kursen mit bringen.**

**Anmeldung zu den Kursen (Probetraining 10,-) unter: JETZT AMELDEN!**

**Alle Kurse sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Wir Trainer leiten in verschiedenen Stufen an oder bieten Alternativübungen, so dass jeder ein angepasstes Training absolvieren kann.**

**Alle weiteren Kursbeschreibungen finden Sie unter den jeweiligen Menüpunkten.**