

Workouts

Body Shaping

Ist eine Gymnastik auf mittlerem Niveau. Leichte Kräftigungsübungen im Stehen und auf der Gymnastikmatte werden mit unterschiedlichen Hilfsmitteln durchgeführt.

Step Aerobic

Step Aerobic ist eine Erweiterung des klassischen Aerobic (Step = kleines Bänkchen). Neben dem Training der Ausdauer fördert Stepaerobic auch die Kräftigung der Muskulatur.

Angeboten wird Step in drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen:

Step I - Beginner
Step II - Fortgeschrittene
Step III - Profis

Cardio Step

Eine auf Step basierende Ausdauerstunde, die jeden der Step und Ausdauertraining verbinden will begeistert!

Dance Aerobic

Hier kommen diejenigen auf Ihre Kosten, die mit den Möglichkeiten des Aerobics auch tänzerisch eine Choreographie erarbeiten wollen. Fetzigste Stunde für Fortgeschrittene und Tänzer.

Aerobic

Eine tolle Stunde mit verschiedenen Schritten, die aufeinander aufbauen. Daraus wird mit den Teilnehmern eine variantenreiche Choreographie erarbeitet.

BOP - Bauch Oberschenkel Po

In diesem Kurs führst Du Übungen durch, die gezielt die so genannten "Problemzonen" (kein Oberkörpertraining) kräftigen. Für Abwechslung und Wirkung sorgen Hilfsmittel wie Hanteln, Gymbälle und Therabänder. Das Ausdauernde ist niedrig.

Rückenbalance

Wird auf dem Balancepad ausgeführt, das zu 90% aus Luft besteht. Ein ganzheitlicher Trainingseffekt entsteht durch den Balanceeffekt, der das Zusammenspiel aller an der Bewegung beteiligten Muskeln schult.

Yoga für Einsteiger

Mit einfachen ersten Yogabewegungen wird der Interessierte und Einsteiger an das Thema Yoga herangeführt.

Welcome Kurs mit Conni

Eine schöne Gelegenheit das Kurstraining kennenzulernen. Es werden Grundlagen zum Kursangebot vermittelt. Also etwas für jeden Einsteiger oder Interessierten!

Die Les Mills Familie

SH´BAM – NEU!

SH´BAM vereint aktuelle Chart – Hits mit heißen und zugleich einfachen Dance – Moves, sowie einer Menge Spaß!!!

Body Attack

Faszinierendes, intensives und kalorienverbrennendes Intervall Workout. Nichts für Einsteiger.

Body Balance

Tai Chi, Pilates und Yoga kombiniert in einem einzigartigen Workout.

Body Combat

Kampfsportarten verschiedenen Ursprungs vereinigt zu einem mitreißenden Kampfsporttraining.

Body Jam

Dance, Hip Hop, Rap und andere Tanzelemente und Stile werden hier in einer modernen Tanzstunde kombiniert.

Body Pump (Teilnahme auch für Männer möglich!)

Ein Langhantelprogramm mit stimmungsvoller Musik als vollwertiger Ersatz für ein Gerätetraining.

Body Vive

Dieses Programm zeichnet sich durch einfache, schnell umsetzbare und reichlich Optionen an Bewegungen aus. Also ein Programm für alle

LMI Step

Ein athletisches Workout mit abwechslungsreichen Bewegungen auf dem Step.

LMI Cross

Ist ein Mix aus mindestens zwei unterschiedlichen Programmen der Les Mills Programmen.

Step & Pump

Ist ein Mix aus den Les Mills Programmen Body Pump und LMI Step.

Eine Superstunde um zu kräftigen und zu shapen!

Cycling (Schwinn erweitertes Konzept)

Cycling lebt von der Gruppendynamik und der Musikauswahl des Instruktor:innen.

Teilnahme ist auch für Männer möglich!

Basic 1:

65 – 80% Herzfrequenz

Einsteigerstunde, in der die Techniken erklärt werden und die Einsteiger angeleitet werden müssen.

Fortgeschrittene müssen dafür Toleranz zeigen. Es werden keine Jumps gefahren!!!

Basic 2:

65 – 80% Herzfrequenz

Einsteigerstunde, in der die Techniken erklärt werden und die Einsteiger angeleitet werden müssen.

Es werden Jumps gefahren!!!

Fartlek:

65 – 85% Herzfrequenz

Fortgeschrittenenstunde, in der alle Techniken gefahren werden!!!

Hill:

75 – 85% Herzfrequenz

Anspruchsvolle Fortgeschrittenenstunde, in der nur Berge gefahren werden.

Ownzone:

Basic – 65 – 85% Herzfrequenz

Es werden alle Techniken gefahren und in der Pulsuhr das Profil Basic eingestellt.

Hard – 75 – 92% Herzfrequenz

Es werden alle Techniken gefahren und in der Pulsuhr, zwischen dem Profil Light und Hard gewechselt.

Intervall:

Extensives Intervall – 65 – 85% Herzfrequenz

Entspannung 3 min. und Anspannung 6 min.

Alle 3 Monate wird ein intensives Intervall gefahren!!!

Dieses wird auf dem Stundenplan im bodyheat vermerkt!!!

Intensives Intervall – 75 – 95 % Herzfrequenz

Entspannung 6 min. und Anspannung 3 min.

Schwierigkeitsstufen:

- | | | |
|---|---|---------------------------------|
| 1 | - | Basic 1 + Basic 2 |
| 2 | - | Fartlek + Ownzone |
| 3 | - | Hill + Intervall (zwischen 2+3) |