

## 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

### **Dance Aerobic**

Hier kommen diejenigen auf Ihre Kosten, die mit den Möglichkeiten des Aerobics auch tänzerisch eine Choreographie erarbeiten wollen. Fetzige 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.

### **Lauftreff (mit Anke Strüver – Marathonläuferin am Aasee)**

Eine besondere Erfahrung des Joggens mit einer erfahrenen Marathonläuferin.

Es werden unterschiedliche Schwierigkeitsgrade angeboten. Also etwas für jeden!

## Die Les Mills Familie

### **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!

## Cyclingkurse (Schwinn Konzept)

### **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.