

KURSBESCHREIBUNGEN

■ AEROBIC

Ein Ausdauertraining mit Fitnesserlebnis! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschriffe und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen. Diesen Kurs gibt es in drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Choreographie und Intensität.

■ AQUA - AEROBIC

Das Element Wasser eignet sich hervorragend für ein schonendes und effektives Training. Durch den Auftrieb im Wasser werden die Gelenke entlastet und der Wasserwiderstand hat eine verstärkende Wirkung für das Training. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Ausdauer mit oder ohne Zusatzgeräten.

■ BALLETT

Die Anmut des klassischen Tanzes fördert Ausstrahlung und Harmonie. Im gezielten Training werden gute Körperhaltung, das Koordinationsvermögen sowie das Körper-Raumgefühl geschult. Rhythmusgefühl, Musikalität und Sinn für Ästhetik sind Bestandteile des klassischen Tanzes. Ein fundierter Übungsaufbau ermöglicht eine graziöse und elegante Haltung und ist Voraussetzung für das Tanzen von virtuosen Variationen. Selbstdisziplin

und Selbstvertrauen werden durch den Ballettunterricht gefördert.

■ BAUCHKILLER

In diesem Kurs wird speziell die Bauchmuskulatur intensiv und effektiv trainiert. Zusätzliche Rückenübungen können integriert werden und sorgen für eine ausgleichende Rumpfstabilität und Kraft für die Körpermitte.

■ BAUCHTANZ

Der Orientalische Tanz mit seinen weichen, sinnlichen und auch kraftvollen Bewegungen ist ein fraulicher Weg zu mehr Anmut, Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Selbstvertrauen für Frauen jeden Alters und jeder Figur.

■ BAUCH & RÜCKEN

Einfache Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Durch einseitige Belastung im Sport oder im stressigen Arbeitsalltag können muskuläre Dysbalancen hervorgerufen werden. Diese können vor allem zu Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule führen, die oft mit Haltungs- und Bewegungsänderungen einhergehen und Verletzungen Vorschub leisten. Im Gruppenkurs „Bauch & Rücken“ lernen Sie Übungen zur Stabilisierung des Rumpfes kennen.

Diese werden sich bei regelmäßiger Teilnahme auf Ihr individuelles Bewegungsmuster und Ihre gesamte Haltung auswirken.

■ BBP

BBP ist ein dynamisches Muskeltraining mit und ohne Hilfsgeräte. Trainingsziel ist eine intensive Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine und Po. Zusätzlich werden ein bis zwei Muskelgruppen trainiert.

■ BECKENBODENGYMNASTIK

Übungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur für Frauen. Dauerbelastungen im Alltag, z.B. durch langes Stehen, krummes Sitzen, schweres Heben und falsches Bauchmuskeltraining, können zu einer Schwächung der Beckenbodenmuskulatur führen. Dies führt nicht selten zu Beschwerden im unteren Rücken. Übungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur sowie für Bauch und Rücken sind Inhalt dieses Gruppenkurses.

■ CARDIO DANCE

Cardio Dance ist ein Herz-Kreislauftraining, bei dem einzelne Schritte miteinander kombiniert werden. Je nach Schwierigkeitsgrad werden die Grund-

schriffe, -techniken und Armbewegungen gelernt und geübt. Sowohl kreatives als auch intensives Erleben der klassischen Aerobic werden möglich.

■ CAPOEIRA

Capoeira kommt aus Brasilien und kombiniert Elemente aus Tanz, Kampfsportarten und Gymnastik zu einem fantastischen Herz-Kreislauf-Training. Es verbessert die Leistung von Herz und Lunge und fördert die Beweglichkeit und Koordination. Die Kraft dieser Kampfsportart ist verborgen in der „Leichtigkeit“ von Tanz, Musik und Freude. Es werden Körper, Geist und Seele trainiert.

■ DANCE CLUB

Der Dance Club bringt den Mitgliedern nicht nur schnelle Erfolge sondern vor allem auch Fun total.

Tanzen wie die Stars in Videoclips! Wir haben die neuesten Moves und coolsten Steps jeden Monat neu. In Original-Qualität erfolgreicher Coaches und natürlich auch von Choreographen direkt aus den USA oder UK.

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, bei uns findet jeder Tänzer das passende Angebot.

■ EUROPEAN AEROBIC

Geht zurück zu den Ursprüngen des „Aerobic Dancings“. Training in dieser Stunde bedeutet Ausdauer- und Krafttraining durch natürliche Bewegungen. In diesem Kurs geht es in erster Linie um den Spaß an der Bewegung!

■ EUROPEAN MUSCLE POWER

Bedeutet Training für den ganzen Körper, mit Handgewichten sowie dem eigenen Körpergewicht. Der Körper wird gestrafft durch die Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls und gezieltem Einsatz unterschiedlicher Muskelgruppen. EMP trainiert nicht nur Beine, Po und Bauch, sondern den gesamten Körper.

■ ETB® / ETB® INTRO

ETB® ist ein gezieltes Ausdauer- und Herzkreislauftraining. Weiterhin wird der Aufbau und Erhalt der Muskelkraft gefördert, Gleichgewicht und Koordination geschult. Der Teilnehmer wird langsam herangeführt seine Fehlbewegungen zu erkennen und diese durch Korrektur zu beheben und in den Alltag zu integrieren.

■ ESG-RÜCKENFITNESS

European Spingym ist ein einzigartiges Rückenfitnessstraining. Es schult die Wahrnehmung für die eigene Wirbelsäule, kräftigt und trainiert effektiv die Rumpfmuskulatur und speziell die dazugehörigen Muskelgruppen der Wirbelsäule.

■ FATBURNER AEROBIC / STEP / MIX

Hierbei handelt es sich um ein aerobes Ganzkörpertraining mit einfachen Schrittfolgen. Leichte Kurzhanteln und der Step als Hilfsmittel sind möglich. Das Bewegungstempo ist langsam, und gewährleistet eine optimale Fettverbrennung.

■ HATHA YOGA

Hatha ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Die Grundlagen des Yoga werden erlernt. Das Hauptaugenmerk liegt bei der Ausführung der Asanas in Verbindung mit dem Atem. Eine abschließende Schlussentspannung bietet Raum zum Regenerieren.

■ HEAVY WORKOUT

Mit speziell für den Fitnessbereich konzipierten Langhanteln wird ein intensives Krafttraining mit geringen Gewichten und viel Wiederholungen für den ganzen Körper durchgeführt. Ein Kurs ohne Choreographie und komplizierten Bewegungsabläufen!

■ HIP HOP:

Hip Hop ist wohl einer der aktuellsten Tanzstile, die es zurzeit gibt. Er lebt vom Feeling, nicht von der Technik und kann von jedem erlernt werden, der sich vom Groove mitreißen lässt. Seine Wurzeln

liegen unter anderem im afrikanischen Tanz, daher kommen seine Rhythmik und Erdverbundenheit. Für Hip Hop werden weniger körperliche Voraussetzungen als vielmehr Rhythmusgefühl benötigt. Die Schritte sind einfach – viele Variationen werden erlernt.

■ HOT IRON™ 1:

Kraftausdauertraining mit der Langhantel. Wenn Sie bereits Erfahrungen mit anderen Kräftigungskursen gemacht haben, können Sie sich beim HOT IRON™ 1 an die Langhantel gewöhnen. Es gibt keine komplizierten Abläufe und die Übungen mit der Langhantel sind auf 10 begrenzt. Sowohl Männer als auch Frauen können mit viel Spaß auf sichere Weise trainieren. Nach ca. 6 Wochen hat sich der Körper an das Training gewöhnt. Neben der höheren Leistungsfähigkeit werden Sie spüren, wie sich Muskeln straffen und der Körper mehr Definition bekommt.

■ HOT IRON™ 2:

Kraftausdauertraining mit der Langhantel – als Erweiterung zu HOT IRON™ 1. Nach 6 - 8 Wochen HOT IRON™ 1 hat sich der Körper an den Trainingsreiz gewöhnt und ist bereit für den nächsten Schritt. Neue Übungen, ein teilweise veränderter Belastungsbereich der Muskulatur und eine verlängerte Trainingszeit trainieren den Körper auf andere Weise als vorher. Schon in den ersten Klassen kann man

spüren, wie sich der Körper weiter verändert. Durch die Ergänzung weiterer Beanspruchungsformen der Muskulatur wird dieser Kurs noch effektiver und anspruchsvoller.

■ INDOOR CYCLING™

Ist ein effektives Ausdauertraining auf dem Spin Bike mit verschiedenen Fahrtechniken zur Verbesserung bzw. zum Ausbau der Grundlagenausdauer und zum Fettstoffwechseltraining.

Energy Level 1: 65-75% max. Hfz. GA 1

Energy Level 2: 75-85% max. Hfz. GA 2

Energy Level 3: über 85% max. Hfz. Entwicklungsbereich

Intervall: 65-90% max. Hfz.

■ IRON CROSS™

Training mit der Langhantel mit dem Schwerpunkt Muskelaufbau. Dieser Kurs trägt den neuesten Ergebnissen im Bereich „Figurtraining“ Rechnung. Mit dem eher satz- bzw. serienartigen Stundenkonzept erfahren fortgeschrittene HOT IRON™-Teilnehmer/-innen bei deutlich geringeren Wiederholungszahlen und somit höheren Gewichten eine neue Herausforderung mit der Zielsetzung Hypertrophie. Daher ist IRON CROSS™ sehr gut geeignet zur Körperfettreduktion bei Frauen und Männern!

■ JAZZ DANCE:

Gezieltes Körpertraining und Dehnung der gesamten Muskulatur, sowie Koordinationsschulung auf der Grundlage einer soliden und gesunden Tanztechnik. Erlernen von Jazztanz-Grundsritten, die mit entsprechender Popmusik zu lebendigen Choreographien und Tänzern zusammengestellt werden.

■ LATINO PAARTANZ / LATIN DANCE:

Ist die Verschmelzung von „latin moves“ aus Salsa, Samba, Chacha, Merengue und Raggae mit Jazz- und Streetdance Technik zu einem mitreißenden und leicht erlernbaren Tanz- und Bewegungstraining. Ziele dieses Kurses sind, mit viel Spaß das Körper- und Rhythmusgefühl zu verbessern, neue Bewegungsansätze kennen zu lernen und den Kreislauf in Schwung zu bringen.

■ NORDIC WALKING

Ein Herz-Kreislauf-Training, bei dem durch Verwendung spezieller Stöcke zusätzlich der Oberkörper aktiv ist. Eine gelenkschonende Alternative zum Joggen mit erhöhtem Kalorienverbrauch. Nordic Walking hält den ganzen Körper beweglich und fit, bringt den Kreislauf in Schwung und kurbelt die Fettverbrennung an.

■ PILATES

Körperbeherrschung und -kontrolle stehen im Vordergrund, wobei die Übungen die Muskeln sowohl auf Kräftigungs- als auch auf Dehnungsebene beanspruchen. Die

Pilates Übungen verbessern das Körpergefühl, beugen Rückenschmerzen vor und fördern die innere Kraft. Beckenboden, Bauch und Rücken werden zu einem Kraftzentrum aufgebaut, wobei das Gewebe gestrafft und die Figur verbessert wird. Die Bewegungen werden in Verbindung mit der Atmung sehr bewusst und konzentriert ausgeführt, so dass das Training Körper und Geist in Einklang bringt.

■ PURE PILATES AM REFORMER

Einzigartiges Trainingssystem aus Dehn- und Kräftigungsübungen mit Integration von Geist und Seele mit einem Zusatzgerät. Der Reformer ist ein einzigartiges Trainingsgerät, an dem mit Seilzügen statt Gewichten und beweglichen Sitz- und Liegeflächen fließende Bewegungen ausgeführt werden können.

■ PURE YOGA

Yoga meint die Verbindung der körperlichen, geistigen und seelischen Elemente des Lebens. Die Yoga-Stellungen (Asanas) werden mit gezielter Atmung ausgeführt und tonisieren damit die inneren Organe und aktivieren die Körperfunktionen. Gesundheit, Vitalität, kreative Lebensfreude und Leistungsfähigkeit werden bei regelmäßigem Üben wieder einkehren - unabhängig von Alter und Leistungsstand.

■ PURE YOGA 50+

Ein Yoga-Programm speziell auf die Bedürfnisse von Trainierenden ab 50 Jahren

zugeschnitten. Asanas, die zu einer Verbesserung der Dehnbarkeit verhelfen; bewusstes Trainieren der Balance und Kräftigung des gesamten Körpers, erhalten oder wiedererlangen eines positiven Körpergefühls über sanfte Belastung in Verbindung mit Entspannung.

■ RÜCKENFITNESS / RÜCKENZENTRUM

Ein ausgewogenes Training der Rumpfmuskulatur. Spezielle Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung verbessern die Haltung und Beweglichkeit. Ein idealer Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag oder bei einseitigen Belastungen.

■ SCHWANGERSCHAFTS YOGA

Sanftes vorgeburtliches Yoga-Training für Schwangere mit vielen Atem- und Entspannungsübungen. Für diesen Kurs ist keine Amanusa-Mitgliedschaft erforderlich.

■ STEP

Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundsritte und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen. Po- und Beinmuskulatur werden durch den Einsatz des Steps zusätzlich gekräftigt. Diesen Kurs gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Choreographie und Intensität für Einsteiger, Mittelstufe und Fortgeschrittene.

■ STEP ¾

Step ¾ verbindet Elemente einer klassischen Step-Stunde mit fließenden Bewegungen im ¾ Takt. Dies vermittelt ein neues Rhythmusgefühl und schult das Koordinationsvermögen auf ganz neue Art und Weise. Das Herz-Kreislauf-System wird gekräftigt und die Fettverbrennung gefördert. Dabei bleibt die Choreografie einfach.

■ VINYASA YOGA

Dynamische Form des Hatha Yogas mit fließenden Übergängen zwischen den einzelnen Asanas (Übungen). Diesen Kurs gibt es in verschiedenen Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Intensität und Bewegungen.

■ WORKOUT / POWER WORKOUT

Ein klassisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert – das Rundum-Programm mit oder ohne Zusatzgeräte. Ziel ist es, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen.

■ WORKOUT 50+/GYMNASTIK 50+

Siehe Workout/Rückenfitness – Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse von Menschen über 50 Jahre ausgelegt. Für mehr Vitalität und Beweglichkeit!