

## Kursbeschreibungen

### Aktiv ins Alter:

Aktiv ins Alter ist ein Kurs mit eher niedriger Intensität, der sich vor allem für Menschen im fortgeschrittenen Alter anbietet. Der Fokus liegt auf der Gleichgewichtsfähigkeit und Koordination. Nebenbei wird auch die Muskelkraft erhöht und die Ausdauer verbessert. Die Übungen werden teilweise im Sitzen ausgeführt.

### AquaFit:

Spezielle, gelenkschonende Kräftigung geschwächter Rückenmuskulatur in temperierter AlpenSole. Löst Verspannungen und verbessert die allgemeine Beweglichkeit.

### BodyFit:

Hier werden Bauch, Beine, Rücken und Po gekräftigt und geformt.

### Bootcamp:

Dieser Kurs beinhaltet funktionelle Übungen, die die motorischen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit gezielt verbessern. Die Übungen basieren auf natürlichen Bewegungsabläufen, die auch im Alltag gebraucht werden. Neben den physischen Effekten wird auch das mentale Durchhaltevermögen verbessert.

### FaszienFit:

Funktionelles Ganzkörpertraining mit der Blackroll. Ziel ist es die Leistungsfähigkeit zu steigern, flexibler zu werden und die Regeneration aktiv zu unterstützen.

### FaszienStretch:

Die Blackroll eignet sich perfekt zur Selbstmassage. Kombiniert mit Dehnen regt diese nach dem Training die Regeneration an und löst Verspannungen.

### Fitness-Kids:

Im Alter von 10 - 14 Jahren können sich die Kinder zusammen mit geschulten Trainern 55 Minuten auf dem Trampolin im Wechsel mit verschiedenen Ganzkörperworkouts austoben. Dieser Kurs ist speziell auf die körperliche Belastung jüngerer Mädchen und Jungs abgestimmt. In der Gruppe, bei mitreißender Musik steht vor allem der Spaß und die Bewegung im Vordergrund.

### Gyrokinesis:

Gyrokinesis ist mehr als eine reine Wirbelsäulengymnastik. Hierbei werden Bewegungsabläufe aus Yoga und Tai Chi miteinander kombiniert. Trainiert werden hierbei vor allem die Rückenmuskulatur und die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

### Indoor Cycling:

Radfahren in der Gruppe zu fetziger Musik unter Anleitung eines Cycling - Trainers. Das IndoorCycling - Konzept ist ein tolles Ausdauertraining das abwechslungsreiches Fahren mit mentalem Training kombiniert.

### Jumping Fitness:

Dieser Kurs stärkt alle Körperpartien. Außerdem verbessern die dynamischen Übungen die Ausdauer und beugen Rückenprobleme vor. Ein Kurs für jedermann auf dem Trampolin mit energetischer Musik.

### KickFit:

Effektives Bodyworkout für den ganzen Körper mit Techniken aus dem Kickboxen, in Verbindung mit Kraft, Körperkontrolle, Schnelligkeit und Beweglichkeit. KickFit ist für alle Altersgruppen geeignet.

### Langhantel Training:

Schweißtreibendes, abwechslungsreiches Ganzkörperworkout mit Langhanteln, um den Körper zu formen und zu definieren

### Pilates:

Einzigartiges System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Muskeln werden gestärkt, Beweglichkeit und Gleichgewicht erhöht, und die Kraft aus der Körpermitte gefördert. Ideal bei Wirbelsäulenproblemen.

### Qi Gong:

Qi Gong ist eine Kombination aus Atmung, Achtsamkeit und meist langsamer, fließender Bewegung. Es stärkt das Immunsystem, Atmung und Nervensystem.

### RückenFit:

Die Rückengymnastik ist speziell auf die Kräftigung, Lockerung und Stabilisierung der Wirbelsäule und Wirbelsäulenmuskulatur ausgerichtet.

### WorkOut:

Ganzkörperworkout mit verschiedensten Kraft- und Ausdauerübungen. Durch stetig neu angepasste Übungen wird dieses Workout immer zur ultimativen Herausforderung.

### Yoga:

Bringen Sie Körper und Geist in Einklang und erleben Sie ein Ganzkörpertraining nach Jahrtausendealter Philosophie.

### Yogalates:

Eine Mischung aus Yoga und Pilates. Bringen sie Körper und Geist mit Ganzkörpertraining, Dehn- und Kräftigungsübungen in Einklang.

### Zumba®:

Latinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout. Erreichen sie eine bessere Muskel- und Konditionsverbesserung, mit Spaß am Tanzen.

**Die Reservierung ist frühestens 2 Tage vor Kursbeginn möglich. Die Buchung kann per mywellness-App, telefonisch unter +49 (0)8651 7622141 oder vor Ort erfolgen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training. Ihr AlpGym-Team.**