

# Kursbeschreibung Fitpoint

## Bauch-Killer

Kräftigung der Bauchmuskulatur innerhalb von 30 Minuten. Mit dem Bauchkiller erreichen Sie Ihre gewünschten Ziele!

## Bootcamp

In kurzer Zeit große Gewinne erzielen! Was Klingt wie ein Werbeversprechen ist das Ergebnis aus kurzen, intensiven Trainingseinheiten mit ständig neuen Reizen für den Körper.

Um den Trainingserfolg möglichst hoch zu halten müssen die Belastungen für den Organismus wechseln. Auf neue Reize folgt eine neue Reaktion. In diesem Bootcamp werden wöchentlich die Reize verändert um das Stagnieren des Trainings zu verhindern. Einfache Trainingsübungen aus Bereichen Kraft, Ausdauer und Athletik werden unterschiedlich kombiniert und bewirken eine Anpassung in allen Bereichen der körperlichen Leistungsfähigkeit. Durch gezielte Anpassung der Übungen sind Frauen wie Männer aller Leistungsbereiche herzlich willkommen. Machen Sie mit bei unserem Bootcamp.

## Box Fit

Box Fit ist ein einzigartiges Ganzkörper Workout. Es besteht aus einer Kombination von Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und PUNCHES. Boxfit ist ein intensives Zirkeltraining mit Musik um den Spaßfaktor und die Motivation zu erhöhen.

## Langhanteltraining:

Das Langhanteltraining im [Fitpoint](#) ist ein athletisches Ganzkörper Workout, welches die Hauptmuskelgruppen von Jung und Alt, Anfängern und Fortgeschrittenen definiert und trainiert. Jeder Teilnehmer kann seine Trainingsbelastung durch individuelle Gewichtswahl selbst bestimmen. Ein qualifizierter Instruktor führt sicher durch die Choreografie und gibt Hilfestellung bei Technik und Ausführung der Übungen. Jede Stunde verspricht Spaß und effektives Training bei maximaler Sicherheit für die Gesundheit der Teilnehmer vom Langhanteltraining.

## Power Yoga

Power Yoga ist ein dynamischer Yoga-Stil und eine abgewandelte Form des Ashtanga Yoga. Charakteristisch ist die konsequente Verknüpfung aus Atmung, Bewegung sowie festgelegten Blickpunkten. Power Yoga schafft die ideale Balance zwischen Körper & Geist. Ruhe, Klarheit und Gelassenheit können sich entfalten

## **Neuer Kurs ab 1.12.2018**

### **Koordinatives Rückentraining**

Rückentraining trifft auf Gehirnfitness

„Nicht nur unser Körper, sondern auch unser Geist freut sich, wenn er regelmäßig trainiert wird“

Beim Rückentraining werden durch gezielte Übungen die Rumpfmuskulatur, insbesondere Rücken-, Gesäß- und Bauchmuskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert und Haltungsschwächen entgegengewirkt.

Für die Fitness des Gehirns empfehlen sich koordinativ anspruchsvolle Übungen. Mit neuen, ungewohnten, variations- und kombinationsreichen Bewegungsabläufen werden koordinative Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Orientierung und Reaktion ausgeprägt und trainiert.

### **Spin Bike**

Spin Bike ist das ultimative Ausdauertraining auf speziellen stationären Bikes. In der Gruppe werden unter Anleitung des Trainers zu energievoller Musik, Berge und Täler durchfahren oder auch mentale Reisen angetreten. Je nach Kurs wird die Fettverbrennung oder das Herz-Kreislaufsystem angesprochen.

### **Stretch & Relax**

Gezieltes, intensives Dehnen der Muskulatur verleiht dem Körper mehr Beweglichkeit, löst Verspannung und beugt Fehlbelastungen vor.

### **Yoga Fokus: Faszientraining**

Wende dich nach innen und erlebe die ruhige Praxis des Yoga. Yin Yoga ist eine wunderbar ergänzende Praxis zu aktiven und dynamischen Yogastilen. Das lange Halten – typisch für eine Yin Yoga Praxis fordert die tieferliegenden Gewebe. Das bedeutet verschiedene Stufen von Druck und Zug werden angewandt um auf Faszien und tieferliegende Gewebe des Körpers einzuwirken. Faszien sind das, was jeden Muskel, jedes Organ, aber auch jede Bandstruktur umgibt. Faszien vernetzen unseren ganzen Körper. Ein gut trainiertes und integriertes Faszienetz beeinflusst die Kraftentwicklung und Kraftübertragung, sowie die Feinabstimmung einer Bewegung nachhaltig.

### **Cardio Pilates**

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training umfasst

Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung der Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stütz-muskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tief liegende Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Cardio Pilates verbindet das klassische Pilatustraining mit kurzen Schwung und Sprungeinheiten zur Aktivierung des Kreislaufs und Stärkung der Kondition.

## **Body Circuit**

Body Circuit ist eine Trainingseinheit, die auf die gezielte Steigerung von Kraft und Ausdauer abzielt. In den kurzen Krafteinheiten werden Eigenkörpergewichtsübungen durch Krafteinheiten mit Kleingeräten (z.B. TRX, Kettle Bells, Gymnastikbälle, Tubes, Gewichtsbälle etc.) ergänzt. Die Ausdauereinheiten bestehen aus klassischen Sprungeinheiten (z. B. Burpess, Climber, Hampelmänner, Seilspringen etc.) in verschiedenen Intensitäten. Die Länge der Trainingsintervalle wird durch den Trainer so gesteuert, dass die Herzfrequenz dauerhaft auf hohem Niveau arbeitet, wodurch insbesondere die körperliche Fitness gesteigert und die Fettverbrennung angekurbelt wird. Body Circuit kann je nach Trainingseinheit als klassisches Stationstraining oder auch als Zirkeltraining erfolgen.