

## Kursbeschreibung

### **move 4 you: Das Gruppentraining zur Muskelstraffung und Kräftigung**

(konzipiert von Christoph Henninger) besteht aus vier Komponenten:

1. Herz- Kreislauftraining 2. Kraft (auf die zeitgemäßen Bedürfnisse abgestimmten Gerätezirkel) 3. Gymnastik, für die zur Verkürzung neigenden Muskelgruppen und 4. eine anschließende Entspannung. Move 4 you ist für alle Alters- und Leistungsstufen geeignet, unterstützt wird das Training mit passender Musik. Das gesamte Programm läuft unter Berücksichtigung der eigenen individuell ermittelten Herzfrequenz für ein Gesundheitsorientiertes Training.



### **Herz- Kreislauf: Das optimale Gesundheitsorientierte Konditionstraining.**

Ein ganzheitliches Realityprogramm welches auf Mic – Rädern, Walkern und Ruderergometern reich an Abwechslung ist und damit viel Spaß verspricht. Mit verschiedenen Elementen wie z. B. koordinative Schulterbewegungen, fahren einer stufenfreien Strecke, oder einen ansteigenden Berg usw. stellt dieses Paket eine bessere Alternative für Ihre gesteigerte Ausdauer, Fitness und Fettverbrennung dar.



**Figurstyling: Die Funktionsgymnastik**, rundum, von Kopf bis Fuß, bei der verschiedene Elemente mit eingebaut werden. Die Übungen werden mit eigener Körperkraft durchgeführt, bzw. werden durch Hilfsmittel wie Bälle, Therabänder, Handtücher, Hantel, Kreisel, oder Partner unterstützt. Auch hier wird die Fettverbrennung, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer angesprochen.



**Bauch & Rückenfit: Das gezielte kräftigungs- und Muskelstraffende Training.** Die tiefe Bauchmuskulatur und die Muskeln rund um die Wirbelsäule werden gestärkt und geformt (= Haltungsverbesserung). Die Ausführung vielseitiger Übungen erfolgt durch die körpereigene Kraft und führt zur Steigerung der Körperwahrnehmung und des Lungenvolumens.



### **Gymnastik-Spezial:**

Bietet von jedem Kurs etwas. . . z. B. Flexibar, Balance und vieles mehr. . .  
**lasst euch überraschen ☺**

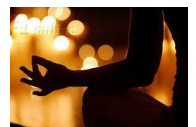
### **Wirbelsäulengymnastik:**

Durch Bewegungsmangel und einseitige Belastungen erschlafft die Rückenmuskulatur, was zu Verspannungen und Schmerzen führt. Folgebeschwerden sind außerdem Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule und Bandscheibenbeschwerden. Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen.



### **Pilates:**

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingskonzept zur Haltungsschulung. Pilatesstraining basiert auf einer Sequenz von Übungen, die durch fließende Übergänge miteinander verbunden sind und speziell die Muskulatur der Körpermitte ansprechen. Es ist eine besonders sanfte Fitnessmethode, die sich für Frauen und Männer jeden Alters und jeden Konditionstyps eignet.



### **Pilates Spezial:**

Kraftvoll und Flexibel im Alltag, dem Augenblick ganz hingeben, sich mit allen Sinnen wahrnehmen, ins Hier und Jetzt eintauchen, Im Tun und Sein aufgehen, „Im Fluss sein“.

Genießt eine wohltuende Atmosphäre bei Kerzenlicht, beruhigenden Duftölen und entspannender Musik. Jeden ersten Dienstag, Donnerstag und Sonntag des Monats.

### **Entspannung:**

Richtig zu entspannen ist wichtig für unser Wohlbefinden und für unsere Gesundheit. Eine kleine Auszeit kann aktuelle Spannungszustände lösen und sogar chronische Verspannungen lindern. Durch verschiedene Entspannungstechniken und intensives Dehnen findest Du in diesem Kurs einen Ausgleich für die zunehmende Hektik im Alltag.

### **Dehnkurs:**

Leidest Du auch an lästigen Verspannungen und unangenehmen Gelenkproblemen und Du möchtest etwas an dem Zustand ändern und Dich einfach besser fühlen? Dann werde zu Deinem eigenen Orthopäde und befreie Dich selbst von leidigen Verspannungen und störenden Gelenkproblemen! In unserem einzigartigen Dehnkurs werden funktionelle Elemente so kombiniert, dass unsere heutigen Alltagsbelastungen optimal ausgeglichen werden.



### **Gut zu wissen:**

Unser vielseitiges Kursprogramm ist auf verschiedene Altersgruppen abgestimmt und wird von jung bis alt (9- 75 Jahre) genutzt. Von Power- bis hin zu Entspannungs- und Gesundheitskursen ist für jeden etwas dabei. Das Ziel unseres geschulten Teams ist es Ihre Fitness, Körperhaltung- und Wahrnehmung zu verbessern.

