

## KURSBESCHREIBUNGEN



werden in diesen Studios angeboten

### AERO – MIX

Der Name spricht für sich! Ein Mix aus Bewegungen, Kraftausdauertraining mit Hilfsgeräten – und das kombiniert mit mitreisender Musik. Für alle Leistungsstufen gut geeigne



### BODYPUMP (LANGHANTEL)

Für alle, die Fett verbrennen und gleichzeitig ihren Körper formen möchten. Durch Einsatz der Langhantel wird die Muskulatur gekräftigt, die Kraftausdauer gesteigert und die allgemeine Fitness verbessert.



### BODY-WORKOUT (BBR)

BBR = BauchBeineRücken! In dieser Stunde liegt das Hauptaugenmerk auf die wichtige stabilisierende Muskulatur. Viele Hilfsmittel kommen zum Einsatz! Gerade auch deswegen bleibt es immer dynamisch!



### BAUCH-BEINE-PO (BBP)

Der Klassiker unter den Kursstunden! Die Kursbezeichnung gibt den Weg vor! Die Körpermitte steht im Mittelpunkt der abwechslungsreichen Übungen!



### BBR WORKOUT

BBR = BauchBeineRücken! In dieser Stunde liegt das Hauptaugenmerk auf die wichtige stabilisierende Muskulatur. Viele Hilfsmittel kommen zum Einsatz! Gerade auch deswegen bleibt es immer dynamisch!



### UNSERE STANDORTE

**NEA** Life-Fitnesspark  
Neustadt/Aisch

**EK** Life-Fitnesspark  
Emkirchen

**BW** Life-Fitnesspark  
Bad Windsheim

**ME** Life-Fitnesscafé  
Markt Erlbach

### Life – Fitnesspark

An den Herrenbergen 34  
91413 Neustadt / Aisch

**Mail:** neustadt@life-parks.de

**Tel:** +49 (0)9161 7295

NEUSTADT/AISCH BAD WINDSHEIM MARKT ERLBACH EMSKIRCHEN



# KURSBESCHREIBUNGEN



werden in diesen Studios angeboten

## FITNESS – MIX

Die Herausforderung für alle Kickbox- und Boxfans! Technik, Beinarbeit, Schlagschule, Kraft, Koordination und Ausdauer verschmelzen zum schweißtreibenden Erlebnis unter professioneller Anleitung!



## FUNCTIONAL TRAINING

In dieser Stunde ist euer Gleichgewichtssinn, eure Koordination sowie Kraft und Ausdauer gefragt. Bei diesem Ganzkörperworkout trainiert ihr sowohl mit eurem eigenem Körpergewicht, als auch mit Hilfsgeräten.



## KICKBOX – FITNESS

Die Herausforderung für alle Kickbox- und Boxfans! Technik, Beinarbeit und Schlagschule kommen dabei nicht zu kurz. Kraft, Koordination und Ausdauer verschmelzen zum schweißtreibenden Erlebnis unter professioneller Anleitung!



## PILATES

Eine starke Körpermitte steht im Mittelpunkt der speziellen Gymnastik! Funktionelle Bewegungen aktivieren effektiv die Muskeln. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung und beeinflusst nachhaltig die Körperhaltung und die körperliche Belastbarkeit!



## POWER – RÜCKEN

Eine Stunde speziell für das Training der Rücken- und Rumpfmuskulatur! Mit verschiedenen Übungen wird sowohl die Körperhaltung, als auch die Belastbarkeit der Wirbelsäule verbessert! Die alltagsrelevanten Muskeln werden intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, Tiefenmuskeln aktiviert sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert.



# KURSBESCHREIBUNGEN



werden in diesen Studios angeboten

## POWER – WORKOUT

Unter Power-Workout versteht man ein besonders intensives, dynamisches Ganzkörpertraining, das vor allem auf die Stärkung der Hauptmuskelgruppen ausgerichtet ist. Hohe Intensität bei geringen Zeitanspruch sind typisch für ein Power-Workout. Es werden trotzdem diverse Hilfsmittel verwendet, um den Körper zu fordern.



## POWER – YOGA

Power Yoga basiert auf den Methoden des dynamischen und fließenden „Ashtanga Yoga“, bei dem kraftvolle Yogaübungen mit bewussten Atemtechniken in enger Verbindung stehen. Körper, Geist und Seele werden hierbei vollkommen und harmonisch integriert.

Das Ziel ist eine Verbesserung der körperlichen Kondition und ein gleichzeitig ruhiger und klarer Kopf



## REHA – SPORT

Spezielle leichte und zielgerichtete orthopädische Gymnastik! Grundlage hierfür ist eine ärztliche Verordnung mit der entsprechenden kassenärztlichen Genehmigung der Teilnahme!



## RUNDUM FIT

Der Name spricht für sich! Ein Mix aus Bewegungen, Kraftausdauertraining mit Hilfsgeräten - und das kombiniert mit flotter Musik. Für alle Leistungsstufen gut geeignet!



## RÜCKEN IN BALANCE

Durch koordinative Übungen werden Verspannungen und Fehlhaltungen vorgebeugt. Mit Hilfe von Kleingeräten wird die Koordination und Kraft des Rückens verbessert. Körperwahrnehmungs- und Dehnungsübungen runden die Stunde ab.



## STEP

Die Grundschrte werden spielerisch vermittelt und schnell wird eine Choreographie aufgebaut! Der Step (die Stufe) ist der Mittelpunkt der fetzigen und intensiven Kursstunde! Aufgepasst, ein paar Grundkenntnisse sollten schon vorhanden sein.



3

# KURSBESCHREIBUNGEN



werden in diesen Studios angeboten

## DEHNEN

Beim Stretching wird die gesamte Muskulatur unter Zugspannung gesetzt, um die Beweglich- und Gelenkigkeit zu verbessern, Verletzungsrisiko zu vermeiden und muskuläre Dysbalance auszugleichen. Dabei wird die Erholung durch Ermüdung verkürzter Muskulatur positiv beeinflusst. Behebung von Muskelverkürzung wirken sich positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus.



## SPINNING / INDOORCYCLING

Berg- und Talfahrt auf dem speziellen Spinning-Rad, Ausdauertraining für alle Leistungsstärken, angetrieben von animierender Musik und fachkundigen Trainern. Teilnahme nur mit Herzfrequenzmesser möglich! Bitte in die ausliegenden Listen eintragen, um ein Rad zu reservieren.



## WIRBELSÄULENGYMNASTIK (WSG)

Diese Stunde dient zur Vorbeugung und zur Rehabilitation. Gymnastische Übungen für den Rumpfbereich! Ansprechende, professionell geschulte und umgesetzte Übungen, die dabei abwechslungsreich gestaltet sind, stehen hier im Vordergrund.



## YOGA (HATHA)

90 Minuten! Ermöglicht Einsteigern und Fortgeschrittenen gleichermaßen über einfache Asanas, Atem und Entspannungstechniken Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.



## ZUMBA®

Ein Trainingsgefühl als wären sie im Karneval in Rio! Sich vergnügen, den Alltag hinter sich lassen und sich dem Rhythmus hingeben! Eine Stunde für Jung und Alt mit sehr hohem Spaßfaktor!



## ZUMBA Sentao™

Zumba Sentao™ ist ein Fitness-Programm mit Stühlen – d.h., man bewegt sich rhythmisch auf den Stühlen sitzend oder nutzt die Stühle als Hilfsmittel, quasi wie so ein Treppchen, welches man vom Step-Aerobic kennt. Nur ist ein Stuhl höher und wird deshalb etwas anders genutzt.



4