

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 geeignete



BODY IN BALANCE

Ein motivierender Mix aus Pilates, bewegter Rücken und anspruchsvollem Wirbelsäulentraining! Unsere Trainer interpretieren die Stunde durchaus anspruchsvoll. Fließende Musik und eine sorgfältig Auswahl an Übungen und Posen erzeugen ein ganzheitliches Workout!



BBR BODY-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!



BAUCH-BEINE-PO (BBP)

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



BODY ATTACK

Fitness-Freaks aufgepasst...dieses Stunde wird euch ins Schwitzen bringen. Deine funktionelle Fitness wird auf Vordermann gebracht. Es können Hilfsmittel (vor allen Dingen die Langhantel) zum Einsatz kommen. Oftmals reicht aber auch nur einfach das eigene Körpergewicht für eine schweißtreibende Trainingseinheit!



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

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.



FASZIEN TRAINING

Wenn Menschen die Faszien falsch, oder schlichtweg zu wenig belasten, können diese sich verdrehen oder verkleben.

Mögliche Folgen: Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkte Bewegungsfreiheit.

Genau hier setzt nun der Fitnesstrend Faszientraining an. Spezielle durchaus sportliche Übungen sollen die Faszien wieder glatt gleiten lassen. Dazu werden unterschiedliche Abläufe vermittelt, die den Körper mit Dehnen, Springen, Federn oder Schwingen beweglich machen sollen.

Für alle geeignet, die keine akuten Entzündungen oder Verletzungen haben und nach dem Training Muskelkater vorbeugen oder einfach sich entspannt fühlen wollen.



FUNCTIONAL - TRAINING

Functional-Training ist ein Ganzkörper-Workout, unter Einbeziehung verschiedener Muskelgruppen. Trainiert wird mit dem eigenem Körpergewicht oder mit Hilfsmitteln.



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!



KURSBESCHREIBUNGEN



werden in diesen Studios angeboten

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 FITNESS

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.



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.



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.



KURSBESCHREIBUNGEN



werden in diesen Studios angeboten

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.

