

PROGRAMMINFORMATIONEN

PMR

Die progressive Muskelentspannung (PM), Tiefenmuskelentspannung oder "progressiv relaxation" genannt, verhilft durch Auflösung muskulärer Spannungszustände zu geistiger und körperlicher Ruhe und Erholung vom oft belastenden Alltag. Ganz nach dem Motto: Durch körperliche Entspannung hin zur seelischen Entspannung. Stressbedingte Beschwerden lassen nach, die Entspannung wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus, macht ruhig und gelassen.

RÜCKEN – FIT:

Das beste Konzept für die Gesundheit ihres Rückens. Physiotherapeuten helfen ihnen, funktionelle Probleme zu beseitigen. Trainieren sie in gleichgesinnten Gruppen ihre Schmerzen weg, steigern sie ihre Lebensqualität und erfahren sie alles Wichtige über ihren Rücken. Diese lizenzierten Kurse werden von fast allen KK bezuschusst oder übernommen.

INDOOR CYCLING:

Gruppentrainingsprogramm, das auf stationären Fahrrädern betrieben wird. Tolle, mitreißende Musik beflügelt sie in diesem kardiovaskulären Ausdauertraining. Auch über den Winter Radfahren!

CIRCUIT – HERZ& RÜCKEN:

30 min Ausdauertraining an Kardiogeräten, 30 min Kraftgerätetraining zur Figurstraffung . Beides im Zirkelsystem unter Anleitung des Trainers.

STEP & TONING:

Step Aerobic – Kombinationen und anschließende Muskelkräftigung. Diese zwei Elemente stehen für gesundes Herz, Fettverbrennung, gestylten, straffen Körper und viel Spaß mit Trainer, Gruppe und Musik!

STRONG WORKOUT:

Pump, Flexi, Bauchkiller. Dieser Kurs spricht vor allem die Teilnehmer an, die gerne hart zur Sache gehen ohne Aerobic. Männer und Frauen, die sich der Herausforderung des Strong Workouts stellen wollen. Schweiß, hartes Training, definierte Muskeln, perfekte Körper! Mitmachen und Siegen!

TÄNZERISCHE FRÜHERZIEHUNG:

Etwa ab 4 Jahren sind Kinder überaus aufnahmefähig für koordinative Lernprozesse. Gehirn und Bewegungsapparat warten geradezu auf „Input“.

Die tänzerische Früherziehung dient dazu, über den musisch-künstlerischen Weg, Kindern Freude an Bewegung zu vermitteln und die Muskulatur zu entwickeln. Damit werden unter anderem Haltungsschäden vermieden. Es ist wissenschaftlich belegt, dass die Konzentrationsfähigkeit der Kinder hierdurch in erheblichem Maße gefördert wird und sich positiv auf spätere schulische Leistungen auswirkt. Die Kinder werden spielerisch auf den Ballett- oder Jazzunterricht vorbereitet. Der Unterricht ist prozessorientiert und enthält viel Platz für die Entwicklung der Kreativität der Kinder.

KINDERBALLETT/ BALLETT:

Der Ballettunterricht für Kinder und Jugendliche besteht in seinem Aufbau aus klassischem und modernem Ballett. Daraus ergibt sich eine altersgerechte Unterrichtsform, die körperliche Schäden durch Überforderung vermeidet.

„En pointe“, also auf die Spitze können die Kinder bei guten körperlichen Voraussetzungen ab 11 Jahren. Im Ballettunterricht gibt es eine „Trikotpflicht“. Trikot nach Absprache mit der Trainerin, weiße Strumpfhose, Ballettschläppchen und gebändigte Haarpracht.

HIP HOP:

Tanzen zu Hip-Hop Beats und Black Music .The modern art of dancing - Mit viel Rhythmusgefühl trainiert man die Koordination des Körpers und die Interpretation von trendiger Hip-Hop und R&B Musik.

Hier wird Spaß und Gruppendynamik großgeschrieben!.