

# Kursbeschreibungen

## **Abenteuer Bewegung**

Komm toben! Bei Abenteuer Bewegung warten kleine Herausforderungen und viele Überraschungen auf dich, verpackt in einer Riesemenge Spaß und einer Prise Abenteuer. Klettern, Balancieren, Laufen, sowie tolle Spiele in der Gruppe mit und ohne Sportgeräte geben dir neue Bewegungserfahrungen. In unseren Kursen hast du genügend Platz umherzuflitzen und mit anderen Kindern fröhlich Sport zu treiben. An den Angeboten mit dem Zusatz "+Geschwister", dürfen Geschwisterkinder außerhalb der Altersbeschränkung teilnehmen, soweit sie die Bewegungsabläufe gut meistern können und der Trainer dem zustimmt. Bei den Angeboten bis 4 Jahre, wird gemeinsam mit euch Eltern das Abenteuerland auf- und abgebaut, welches nach Herzenslust erklimmen, bespielt und erkundet wird. Eine Mitgliedschaft ist nur für ein Kind erforderlich. Bitte keine Schuhe vor den Gyms abstellen. Die Eltern bringen sich bitte saubere Sportschuhe mit.

## **Avi Mea**

Avi Mea ist ein innovatives neues, dynamisches Training, welches eine Lücke zwischen Yoga, Pilates und Functional Training schließt. Kraftvolle Elemente wechseln sich mit dynamischen Intervalleinheiten ab und bringen Abwechslung und Bewegung in dein Training. Im Fokus steht dabei die Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Übungen, die zuerst sicher und technisch sauber aufgebaut werden, bekommen durch ein dynamisches Intervall einen intensiveren Effekt. Auf Grund von unterschiedlichen Varianten trainierst du auf deinem eigenen Level. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

## **Badminton**

Badminton ist ein rasantes Rückschlagspiel, das zu zweit als Einzel oder zu viert als Doppel gespielt wird. Ziel des Spiels ist es, den Federball mit einem Schläger so über das Netz in die gegnerische Feldhälfte zu schlagen, dass der Gegner auf der anderen Seite ihn nicht regelgerecht zurückschlagen kann. Federbälle und Schläger bringst du bitte selbst mit. In der Regel wird Doppel gespielt. Sollten es die Teilnehmerzahlen zulassen, kann auch Einzel gespielt werden. Bitte wende dich an unsere TrainerInnen, die die Teams nach der Spielstärke zusammenstellen. Die 1er-Angebote sind speziell für Einsteiger gedacht.

## **Badminton für Kids & Teens**

Dieses Rückschlagspiel hat es in sich: Mit einer großen Portion Spaß im Vordergrund üben wir spielerisch lange Ballwechsel und gutes Team-Playing. Mit etwas Übung bringen Reflexe, Schnelligkeit, Koordination und Konzentrationsfähigkeit Schwung ins Spiel. Unsere TrainerInnen erklären dir gerne die Spielregeln und geben Tipps zur Technik. Hier kann es nur Gewinner geben! Bitte bringe deinen Schläger und Federbälle selbst mit.

## **Ballett**

Ballett ist einer der schönsten und anspruchsvollsten Bühnentänze, die es gibt. Durch die bekanntesten Tanz-Werke, wie "Der Nussknacker" und der Film "Black Swan" träumen viele davon, sich genauso bewegen zu können. Bei uns kannst du mit viel Spaß deinen Traum verwirklichen! Mit den Bewegungen wird versucht, bestimmte Gefühle oder Stimmungen zum Ausdruck zu bringen. Deine Stärke, Beweglichkeit und Genauigkeit werden durch die Technik gefördert. Eine gewisse Körperspannung ist von Vorteil. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen! Solltest du Ballettschläppchen besitzen, bringe diese bitte unbedingt mit. Für eine Probestunde reichen Socken aus.

## **Ballett Workout**

Straffe Muskeln, eine aufrechte und anmutige Haltung - das verspricht Ballett-Workout. Die Bewegungen zeichnen sich in diesem Kurs durch eine präzise Ausführung und Eleganz aus. Durch die langen und geschmeidigen Abläufe erhältst du noch eine Extraportion Selbstbewusstsein. Lass dich durch klassische Klänge und Ballettbewegungen inspirieren. Du hast Spaß an einem Mix aus klassischem Tanz, Yoga und Pilates und bringst etwas Erfahrung aus anderen Ballett-Kursen mit. Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

### **Basketball**

Basketball ist ein schnelles, körperloses Spiel, bei dem zwei Mannschaften versuchen, den Ball in den jeweils gegnerischen Korb zu werfen. Dafür brauchst du eine ruhige Hand und ein gutes Auge. Ob Angriff oder Verteidigung, beide Spielsituationen haben ihren besonderen Reiz. Komm vorbei und lasse dich von dem Teamsport begeistern! Die 1er-Angebote sind speziell für Einsteiger gedacht.

### **Basketball für Kids & Teens**

Dribbeln, Fangen und Werfen - die richtige Technik für ein gemeinsames Spiel in deinem Team ist schnell erlernt. Beim Basketball zählt jeder Einzelne sowie das Miteinander. Mit viel Spaß sausen wir durch die Halle und so gelingt bestimmt auch der eine oder andere Korb - da darf gerne gejubelt werden. Unsere TrainerInnen geben dir hilfreiche Tipps zur Technik.

### **Bauch Express**

Bauch Express ist eine kurze, knackige Kräftigungseinheit besonders für deine Bauch- und Stützmuskulatur. Hier werden ästhetische sowie gesundheitliche Aspekte des Trainings gleichermaßen bedient, da dein Rücken durch die 30-minütige Übungsfolge entlastet wird. Nicht nur im Sommer dein Workout für einen kräftigen schönen Bauch! Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen! Außer für Schwangere ist Bauch Express für jeden geeignet.

### **Bauch, Beine, Rücken, Po – BBRP**

Eine trainierte und wohlgeformte Körpermitte ist es, was (nicht nur) Frauen wollen: BBRP ist dein Workout, insbesondere für die Bereiche Bauch, Beine, Rücken und Po. Im Stand und auf der Matte fordern und kräftigen wir zum Teil unter Einsatz von Kleinmaterial unsere Muskulatur. Ein strafferes Gewebe sowie eine höhere Kraftausdauer deiner BBRP-Partie sind der wohlverdiente Dank für deine sportliche Motivation in diesem Kurs. Durch individuelle Levels und Gewichte kommt jeder auf seine Kosten und Einsteiger sowie Fortgeschrittene sind in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

### **Beckenboden-Training**

Beim Beckenboden-Training trainierst du mit speziellen Übungen die Muskelgruppe im unteren Bauchraum, die den Organen Halt gibt und die Schließmuskulatur - den Beckenboden - unterstützt. Unabhängig von Geschlecht und Alter können Funktionsstörungen, eine schlechte Körperhaltung oder Bindegewebsschwächen die Leistung des Beckenbodens einschränken. Ob im Alltag, während der Schwangerschaft, nach der Geburt, im Sport, im Alter oder in der Liebe - ein gut trainierter Beckenboden hilft dir, stabil und im Gleichgewicht zu bleiben. Beckenboden-Training ist auch für Einsteiger bestens geeignet.

### **Best Age Fitness**

Best Age Fitness ist ein intensives Ganzkörpertraining für die fitten älteren Jahrgänge. Wer seinen Alltag weiter problemlos bewältigen möchte, der kommt an diesem Kurs nicht vorbei. Hier werden unter Gleichgesinnten, Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gleichermaßen trainiert. Nur du selbst kannst einen nachhaltigen Beitrag für das eigene Wohlbefinden leisten. Meistere deinen Alltag. Komm vorbei, mach mit und bleibe aktiv. Durch die unterschiedlichen Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen herzlich willkommen!

### **Biketouren**

Die Biketouren haben Ausflugscharakter und dauern mehrere Stunden oder sind auch richtige Tagestouren. Die Streckenführung verläuft auf asphaltierten sowie unbefestigten Wegen. Getränke und Verpflegung für ein Picknick unterwegs sind mitzubringen - ggf. ist eine Einkehr möglich. Änderungen bzgl. der Streckenführung aufgrund der gegebenen Witterungsverhältnisse, behalten sich die TrainerInnen vor. Voraussetzungen zur Teilnahme: Ein voll funktionsfähiges Fahrrad, Flickzeug, Luftpumpe, dem Wetter angemessene Kleidung, Fahrradhelm, ein Getränk und ggf. Geld für eine Einkehr.

### **Bodyfit**

Bodyfit ist dein All-in-One-Paket, das ein Ausdauertraining perfekt mit einem Ganzkörper-Workout kombiniert. Jede Bodyfit-Stunde beinhaltet sowohl Übungen für dein Herz-Kreislaufsystem als auch kräftigende Elemente, die deine Muskulatur von Kopf bis Fuß fordern. Die Beanspruchungsphasen werden in den Stunden unterschiedlich kombiniert und können auch als Intervalltraining angeboten werden. Teilweise kommen neben deinem eigenen Körpergewicht Fitness-Kleingeräte zum Einsatz. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

### **Breath Walk®**

Du kannst eine erfrischende Naturerfahrung, das Gehen, bewusstes Atmen, die Bewegung und Achtsamkeit miteinander verbinden. Neben den positiven Effekten des Walkens, unterstützt eine bewusste Atemführung beim BreathWalk® die Konzentrationsfähigkeit, das Energieniveau und die Entspannung. Das Geheimnis der Effektivität liegt in der besonderen Kombination aus Rhythmus, Übung, innerem Klang und Konzentration. Nach der Trainingseinheit bist du motiviert und bereit für jede Herausforderung!

### **Capoeira**

In diesem Kurs lernst du einzelne Übungen sowie Bewegungsabfolgen die eine Mischung aus Kraft- und Koordinationstraining mit vielseitigen, akrobatischen dynamischen und intensiven Bewegungsformen bieten. Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, die tänzerische und kämpferische Bewegungsabläufe kombiniert. Es erwartet dich ein abwechslungsreicher Kurs mit unterschiedlichen Aspekten des Functional Trainings zu klassischen brasilianischen Rhythmen als auch moderner Musik. Einsteiger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

### **Cardio Power**

Dein klassisches Ausdauertraining zur Musik: Hier darf die Herzfrequenz steigen und ordentlich geschwitzt werden – verbrenne dadurch während des Trainings viele Kalorien und nutze den Nachbrenneffekt, der überflüssiges Körperfett schmelzen lässt. Das Format enthält einfache Elemente aus der Aerobic, die völlig ohne Choreografie auskommen. Hier hat jeder schnell den Dreh raus, sodass du dich voll und ganz auf dein Herz-Kreislaufsystem konzentrieren kannst. Dieses wird zur Verbesserung deiner Ausdauer und Atmung 50 Minuten lang trainiert. Wenn du gesundheitlich fit bist und mehr Ausdauer erlangen möchtest, bist du hier richtig. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

### **Cardiorobic**

Cardiorobic vereint einen Mix von leichten Aerobic-Choreographien und einem moderaten Herz-Kreislauftraining. Der Puls bleibt während des Trainings im sogenannten aeroben Bereich, was deinen Fettstoffwechsel ordentlich ankurbelt und deine Grundlagenausdauer verbessert. Vor Deiner ersten Cardiorobic-Stunde hast du die Möglichkeit an einem unserer Start-Up Specials für Cardio Classes teilzunehmen (s. Specials). Hier wird der Aufbau von Choreographien geübt.

### **Complete Body Workout**

Im Complete Body Workout trainierst du deine gesamte Skelettmuskulatur, von der Arm- und Schulterpartie, über deine Rumpfmuskulatur bis hin zu Gesäß, Oberschenkel und Waden. Teilweise wird mit Hilfe von Fitness-Kleingeräten im Stand und auf der Matte trainiert. Deine Muskulatur wird stärker, widerstandsfähiger und formschöner. Alle Muskelpartien können zum Einsatz kommen - Muskelkater ist nicht ausgeschlossen. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

### **CrossTraining**

Ein abwechslungsreiches und forderndes Trainingsprogramm, das funktionales und athletisches Ganzkörpertraining kombiniert. Neben Kraft und Ausdauer werden auch Koordination und Schnelligkeit mit komplexen Ganzkörperübungen aus dem Bereich Krafttraining, Leichtathletik und Turnen geschult. Durch diese unterschiedlichen Trainingsmethoden trainierst du deine sportliche Leistungsfähigkeit auf einer breiten Basis. Das Format ist eher für Fortgeschrittene geeignet.

### **DANCE ´n Fitness**

Aerobic war gestern - heute gibt es DANCE ´n Fitness! Das ist dein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training zu motivierender Musik. Verschiedene Tanzstile werden in klassische Aerobic-Choreographien integriert. Egal ob Hip-Hop, Salsa, Jazz, Disco etc. - wenn du Spaß an Musik und Tanz hast, bist du in diesem Kurs genau richtig! Unter Anleitung erarbeitest du dir spaßbringende und schweißtreibende Dancemoves - verbesserst damit deine Kondition und Koordination. Und in den "Finals" kannst du dich dann nochmal ordentlich auspowern. In den Kursen mit dem Zusatz "Advanced" werden Frontwechsel und Drehungen vorausgesetzt, in den anderen Kursen werden sie geübt. Vor deiner ersten DANCE ´n Fitness-Stunde hast du die Möglichkeit an einem unserer Start-Up Specials für Cardio Classes teilzunehmen (s. Specials). Hier wird der Aufbau von Choreographien geübt.

### **Dance ´n Strip**

In diesem Kurs lernst du, wie du deinen Körper verführerisch und stilvoll zur Musik bewegen kannst, wobei dir originale Striptease-Bewegungen mit klassischen Jazztechniken gezeigt werden. Dies bringt nicht nur extrem viel Spaß - sondern ist auch ein besonderer Kick für dein Selbstbewusstsein! Dance ´n Strip sorgt für eine gestraffte Bein- und Gesäßmuskulatur, verbessert die allgemeine Beweglichkeit und fördert deine Gelenkigkeit. Wenn du Freude am Tanzen hast und deinem Körper neue und sinnliche Bewegungsformen zeigen möchtest, bist du hier genau richtig! Wichtig: Es werden nur die effektiven Bewegungsformen des Striptease und nicht der Strip selbst nachgeahmt. Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

### **Dance4Kids**

Du hörst gerne angesagte Hits und deine Füße fangen zu coolen Beats, wie von alleine, an mitzuwippen? Lerne wie die Stars zu tanzen! Bei Dance4Kids üben wir verschiedene Choreografien aus den unterschiedlichsten Tanzrichtungen, vollgepackt mit Energie, Rhythmus und Tempo. Ob Hip Hop, Breakdance oder Funk, die Mischung macht's und lässt dich in lockerer Atmosphäre ordentlich Spaß haben. Die Schritte und das Rhythmusgefühl lernst du hier schnell, genauso wie du Freunde kennenlernst, die genauso viel Spaß am Tanzen haben wie Du! An den Angeboten mit dem Zusatz "+Geschwister", dürfen Geschwisterkinder außerhalb der Altersbeschränkung teilnehmen, soweit sie die Bewegungsabläufe gut meistern können und der Trainer dem zustimmt.

## **deepRELAX**

Stress. Hektik. Lärm. Arbeitsdruck. Familienchaos. Dein Alltag verlangt dir viel ab und du möchtest dem Ganzen einfach mal entfliehen? deepRELAX gibt dir Raum und Zeit zum Durchatmen. Sanfte Bewegungsformen bringen dich zur Ruhe und schaffen dir Zugang zu deinem inneren Ich. Vertiefe und reguliere durch Achtsamkeit deine Atmung, erlange durch verschiedene Entspannungs- und Meditationstechniken Konzentration und sage dem Stress adé. Im deepRELAX können Elemente von Pranayama, Autogenem Training, Progressiver Muskelrelaxation oder Meditation zur Stressbewältigung und Erholung Anwendung finden. Blühe auf und schöpfe neue Energie! deepRELAX ist für jeden geeignet, der sich eine geistige Auszeit nehmen möchte. Die Bestandteile der genutzten Mentaltechniken sind auch für Einsteiger geeignet. Auf einen tiefgründigen Fokus einer einzelnen Methode, die langfristige Übung erfordert, wird verzichtet. Bitte bringe warme Kleidung und eine eigene Decke mit. In unseren sportspaß Centern herrscht viel Leben, sodass sich deepRELAX den alltagsnahen Begebenheiten in unseren Räumlichkeiten anpasst, in denen es auch mal lauter zugehen kann.

## **deepWORK™**

deepWORK™ ist ein athletisches Ganzkörpertraining: Du kombinierst schweißtreibende Ausdauersequenzen mit funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen. deepWORK™ basiert auf dem Prinzip von Yin und Yang - auf Phasen der Anspannung folgt wieder Entspannung. Schwungphasen garantieren den nötigen Spaß-Faktor und bei den kombinierten Kraft-Schwung-Elementen kommst du als Teilnehmer mit Sicherheit auf deine Kosten! Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen! Eine Grundfitness sollte allerdings vorhanden sein.

## **DISCO PARTY - Just dance**

In dieser exklusiven Partystunde reißen dich unsere gutgelaunten Trainer mit, zu den beliebtesten Clubsounds und Danceclassics zu tanzen! Durch schillerndes Licht und großartige Trainer ist Partystimmung, die dich ins Schwitzen bringt, garantiert! Lass dich vom Beat mitreißen und erlebe, wie der Norden rockt! Spaß haben, sich vom Rhythmus animieren lassen und sportlich auspowern - das sind die Ziele dieses einzigartigen Kurskonzeptes von sportspaß e. V.. Disco Party vereint leichte Aerobicsequenzen mit kreativen Elementen und bekannten Dancefloormoves. Du brauchst keine Vorkenntnisse zu haben und es sind Männer wie Frauen, egal welchen Alters, herzlich willkommen! Komm vorbei und feiere mit uns! Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

## **Discofox**

Discofox ist der Paartanz für alle Gelegenheiten, ob Party, Hochzeit oder der nächste Ball. Mitte der 70er Jahre wurden dem Foxtrott als Bereicherung Discoelemente hinzugefügt. In Amerika nennt man den Tanz den Hustle, in Europa Discofox. Den Grundschrift und einfache Figuren kannst du in den 1er-Angeboten erlernen. Du baust diese im fortgeschrittenen Bereich zu Tanzfolgen aus, die deinem Tanzen noch mehr Pep geben. Die 1er-Angebote starten jeweils mit dem neuen Programmheft im April und im Oktober.

## **Energy Dance**

Hier ist das Motto "Raus aus dem Kopf und rein in den Körper!". Es erwartet dich ein umfassendes Training zu motivierender Musik. Fließende, harmonische und einfache Bewegungsabläufe werden gepaart mit Spaß, Energie und Flow. Wenn du Lust hast, dich von der Musik leiten zu lassen und Bewegung, Rhythmus und Musik liebst, dann bist du bei Energy Dance richtig. Diese Stunde bringt dich in Balance, du sammelst Energie und tanzt den Stress weg. Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

## **FASZIO**

Das fasziale Gewebenetzwerk zieht sich durch und um unseren Körper. Es stabilisiert, reagiert auf Impulse, ist zugleich fest und geschmeidig, dient als körpereigene Verletzungsprophylaxe und beherbergt große Teile des Immunsystems und des Stoffwechsels. Das fasziale Netzwerk mit Bändern, Sehnen und dem Bindegewebe bestimmt unsere Bewegungskompetenz, das Erscheinungsbild und die Gesundheit. Mit komplexen, mehrdimensionalen und abwechslungsreichen Bewegungen werden die unterschiedlichen Strategien zur faszien-orientierten Fitness eingesetzt. FASZIO trainiert die Faszien aktiv und besteht nicht (wie viele andere Faszien-Formate) nur aus dem "Roller". FASZIO ist für fast alle Teilnehmer, außer für Schwangere, geeignet.

## **Fatburner**

Durch intensive Ausdauer-elemente und Kräftigung der großen Muskelgruppen wird das Herz-Kreislauf-System angeregt. Bei diesem Kursformat stehen die Fettreduktion, Körperstraffung und der Muskelaufbau im Vordergrund.

## **Feldenkrais**

Feldenkrais ist eine besonders ruhige Bewegungsmethode, bei der achtsam und individuell die Selbstwahrnehmung trainiert wird. Großer Wert wird auf die Bewusstheit deiner Bewegungen gelegt, wodurch Blockaden und schädliche Bewegungsmuster gelöst werden. Du kannst zu mehr körperlicher Beweglichkeit und einem entspannten Geist kommen und mit Feldenkrais einen effizienten Ausgleich zu seelischen und körperlichen Spannungen schaffen, sowie chronische Schmerzzustände lindern. Feldenkrais ist auch für Einsteiger bestens geeignet.

## **Fit Fight Basic/Technik**

Du hast Lust dich mal richtig auszu-powern und hast in anderen Ausdauer-Kursen bereits sportliche Erfahrungen gesammelt? Dann kannst du bei Fit Fight Basic/Technik mit den Grundlagen zu Schlag- und Kicktechniken ein wunderbar intensives Fitness- und Ausdauertraining absolvieren. Trainiert wird in der Gruppe zu Musik. Die einzelnen Schläge und Kicks werden teilweise zu einer kleinen Reihe verbunden. Schweißperlen sind hier garantiert.

## **Fit Fight Kombi**

Bei Fit Fight Kombi ist der Name Programm. Zu motivierender Musik werden im Gruppentraining die unterschiedlichen Schlag- und Kicktechniken zu einer Choreografie miteinander verbunden. Bei diesem intensiven Ausdauertraining kannst du mit Spaß und Freude an der Bewegung mal richtig Dampf ablassen. Du bist neu in der Fit Fight Welt? Dann starte gerne in unseren Fit Fight Basic/Technik Kursen!

## **Fitness**

Beim Fitness erwartest dich ein abwechslungsreiches Sportprogramm, bei dem du deine körperliche Leistungsfähigkeit zu motivierender Musik trainierst: Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden gefragt. Die Trainer setzen je nach Trainingsziel unterschiedliche Schwerpunkte. Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfe von Fitness-Kleinmaterial. Fitness ist Dein Kurs, der alle sportlichen Aspekte bedient und dich in Gänze stark macht! Schalte ab und gönne auch deiner Seele in den Kursen mit dem Zusatz "+ Relax" eine Auszeit vom Alltag. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

## **Floorball**

Floorball ist eine Mannschaftssportart, die u. a. aus Skandinavien kommt. Es ist ein hockeyähnliches Spiel, bei dem mit leichten Stöcken und einem leichten Ball auf Tore gespielt wird. Es ist einfach zu erlernen und macht viel Spaß! Wenn du schon mal Floorball gespielt hast, schnapp dir deinen Stock und komme vorbei. Wenn du es mal ausprobieren möchtest, leihen dir unsere TrainerInnen gerne einen Stock. Jeder ist willkommen - das Spielniveau wird vor Ort an die Teilnehmer angepasst.

## **Flow-Yoga**

Beim Flow-Yoga werden verschiedene Aspekte des Hatha-Yoga zu einem intensiven, körperlichen Yoga-Stil verbunden und die Übungen gehen fließend und ohne Pause ineinander über. Entspannend, fordernd, sitzend, stehend, gebeugt oder kopfüber - es werden alle Arten von Asanas praktiziert. Kraft, Beweglichkeit und Koordination werden gleichermaßen angesprochen. Etwas Yogaerfahrung ist hilfreich.

## **Fußball für Kids & Teens**

Bei uns kicken Jungs und Mädels gemeinsam. Mit dem Ball in Richtung Hütchen-Tor kannst du in deinem Team richtig Gas geben. Der Spaß und das Miteinander stehen hier im Vordergrund. Wir verzichten weitgehend auf Körpereinsatz, sodass das Risiko sich zu verletzen gering ist. Unsere TrainerInnen geben dir gerne Tipps zur Technik und achten auf eine gleichmäßig verteilte Spielstärke, damit du sowohl als Einsteiger und auch als Hobby-Fußballer gut aufgehoben bist.

## **Futsal**

Futsal ist eine Variante des Hallenfußballs. Diese Variante ist ideal für Einsteiger, da der Ball kleiner und leichter ist, weniger springt und damit nicht so schnell ist. Doch auch für Fortgeschrittene bietet Futsal einiges – schnelle Ballführung und gute Kombinationen führen zum Torerfolg! Auch hier werden auf kleine Kästen oder kleine Tore gespielt.

## **Gymnastik**

Wer möchte im Alter nicht fit bleiben oder werden? Auch die älteren Senioren, die noch keinen Sport in Angriff genommen oder bereits Einschränkungen haben, sind in diesem Kurs gut aufgehoben. Hier wird mit geringer Intensität an dem Erhalt und Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit trainiert. Menschen mit oder ohne Krankheitsbild, mit Endoprothesen als auch mit Osteoporose oder Arthrose können an dieser Stunde teilnehmen. In diesem Kurs wird mit Spaß und Freude die allgemeine Fitness trainiert. Sturzprophylaxe, Stabilitätstraining und Körperhaltung sind ebenso Bestandteil dieser Stunde.

## **Hatha-Yoga**

Hatha-Yoga kann als Ursprung aller Yogaarten bezeichnet werden. Die einzelnen Übungen werden langsam durchgeführt und eine Weile gehalten. Die Yogahaltungen werden mit einer bewussten Atmung verbunden. Eine Phase der Tiefenentspannung rundet die Stunde ab. Hatha-Yoga fördert deine Beweglichkeit und Entspannung und kräftigt deine Muskulatur. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene herzlich willkommen!

## **HIIT**

Das Hoch Intensive Intervall Training (HIIT) ist eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit kurzen Ruhepausen besteht. Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen fördert deinen Körperfettabbau. Das intensive Intervalltraining ist ein kurzes und leistungsforderndes Trainingssystem, das mit seiner Intensität noch bessere Ergebnisse erzielen kann - fordere dich heraus und mach mit! Das Format ist eher für Fortgeschrittene geeignet.

## **Hip Hop**

Du hörst gerne Hip Hop Musik und merkst dabei wie Dein Körper anfangen möchte zu tanzen? Dann komm in unsere Hip Hop Kurse und lass dich von erfahrenen Tanztrainern zum Beat mitreißen! Gemeinsam lernst du Schritte und Bewegungen voller Power, Kraft und Dynamik kennen, wie sie in den Filmen Streetdance, Honey, u. ä. zu sehen sind. Koordination und Rhythmusgefühl werden ebenso geschult. Hip Hop setzt sich aus vielen verschiedenen Tanzstilen (Locking, Popping, Old School, New Style, Mix, u. v. m.) zusammen, die hauptsächlich in den 70er-Jahren als Teil der Hip Hop Jugendkultur entstanden sind. Verfeinere deine Techniken mit spaßbringenden Choreografien! Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen! Die 1er-Kurse sind speziell für Einsteiger gedacht.

### **Hip Hop für Kids & Teens**

Hip Hop-Musik ist deine Leidenschaft und am liebsten möchtest du bei den ersten Beats direkt los tanzen? Wir drehen die Anlage ordentlich auf und üben mit Leichtigkeit und viel Freude coole Choreografien zu angesagten Hits. Mit etwas Rhythmusgefühl und Koordination bist du ganz vorne dabei, wenn wir an unserem tänzerischen Ausdruck feilen. Rein in die Hallensportschuhe und los geht's! An den Angeboten mit dem Zusatz "+Geschwister", dürfen Geschwisterkinder außerhalb der Altersbeschränkung teilnehmen, soweit sie die Bewegungsabläufe gut meistern können und der Trainer dem zustimmt.

### **Hobby-Fußball**

"Fairplay" wird hier großgeschrieben und auf Körpereinsatz wird weitgehend verzichtet - so können alle mitspielen! Mit einem speziellen Hallenfußball spielst du auf kleine Kästen oder kleine Tore. Egal, ob du noch keine Berührungen mit Fußball hattest oder filigraner Techniker bist - hier kommen alle auf ihre Kosten. Das ist Fußball mit Charme. Jeder ist willkommen. Die 1er-Angebote sind speziell für Einsteiger gedacht.

### **Hula-Hoop Workout**

Von wegen Kinderspielzeug! Beim Hula-Hoop Workout werden wichtige Muskelgruppen der Körpermitte gezielt beansprucht und gestärkt. Vor allem Rücken, Bauch und Taille profitieren sehr. Ebenso wird die Kraft in den Beinen gefördert, da ein stabiler Stand zur korrekten Bewegungsdurchführen wichtig ist. Der Vorteil von Hula-Hoop: Gelenke werden deutlich weniger belastet als bspw. beim Joggen. Hula-Hoop Workout kombiniert zusätzlich die Übungen mit Reifen, mit Übungen ohne Reifen zu mitreißender Musik. Dafür ist man nie zu jung oder zu alt! Bitte bringe deinen eigenen Reifen zum Workout mit, Vorkenntnisse sind wünschenswert.

### **Inline-/ Roller Disco**

Lasst zusammen mit uns die Zeit der Roller Skate Discos wieder aufleben. Ob auf Inlinern oder Roller Skates, wenn ihr Disco Classics, die Speed Runde oder Tanz Moves auf Rollen mögt, seid ihr hier genau richtig. Auf Quads oder Inlinern könnt ihr zur Musik abtanzen, oder einfach ein paar Runden skaten. Unsere Trainer helfen euch ein paar einfache Tanzschritte zu lernen oder rhythmisch zu laufen. Und wenn ihr eine Runde chillen wollt, könnt ihr während der Kurszeit ausnahmsweise auf Rollen ein paar kühle Drinks in der Gastro genießen. Die Inline/Roller Disco ist für die ganze Familie, erwachsene Skater und Kids geeignet. Ihr müsst keine Pro's sein, auch Einsteiger sind herzlich willkommen. Taucht ein in diesen tollen Retro Trend!

### **Inline-Hockey**

Inline-Hockey ist ein rasantes Mannschaftsspiel, das auf zwei Tore gespielt wird. Leihschläger stehen in begrenzter Zahl zur Verfügung. Wenn du die Grundtechniken des Inline-Skatens beherrschst, komm vorbei und spiel mit!

### **Inline-Skaten**

Inline-Skaten ist die 90er-Trendsportart mit Kult-Charakter. Lasse das Skate-Feeling wiederaufleben und verbrenne in rasanter Runde durch unsere Halle jede Menge Kalorien. Neben der Bein- und Gesäßmuskulatur wird auch der Gleichgewichtssinn und die Koordination geschult. Je nach Zusatz kannst du in den Inline-Kursen frei fahren, kleine Inline-Hockey-Einheiten spielen oder deine Technik hingehend Fahrsicherheit, Brems- und Falltechniken verbessern.



### **Inline-Skaten für Kids & Teens**

Fernab vom Autoverkehr und Straßen-Asphalt kannst du beim Inline-Skaten in unserer großen Sporthalle drauf los skaten. Auf spielerische Art und Weise üben wir Fahr- und Bremstechniken sowie richtiges Fallen. In den Kursen mit dem Zusatz "für Familien" kannst du gerne deine ganze Familie mitbringen (eine Mitgliedschaft ist für jeden Teilnehmer erforderlich). Zum Schutz des Hallenbodens klebe bitte Bremsen, Schuhkanten und Schienen mit selbstmitgebrachtem Klebeband ab. Schnapp dir deine Skates, einen Helm und Schützer und komme vorbei!

### **Inline-Skate-Touren**

Unsere Inline-Skate-Touren sind für begeisterte Rollschuhfahrer, ob Anfänger oder Könner, gedacht. Dennoch sollte bei der Selbsteinschätzung und der Wahl der Tour die angegebene Kilometerzahl berücksichtigt werden. Auch als Anfänger solltest du mindestens eine Bremstechnik beherrschen und dich im Straßenverkehr auf Rollen sicher bewegen können. Bei schlechtem Wetter fällt die Tour aus und wird nicht nachgeholt. Die Ausrüstung: Funktionstüchtige Skates, Helm, komplettes Set Gelenkschützer, normale Schuhe (für evtl. Bahnfahrten oder falls man unterwegs einkehren möchte), sportgeeignete Getränke.

### **Jazz-Dance**

Großer Bestandteil des Jazz-Dances sind afroamerikanische Tanzstile - aber auch europäische, arabische, indianische und asiatische Bewegungsmuster sind vorhanden. Es wird zu klassischer Jazz Musik sowie aktuellen Musikstilen, z. B. Pop, getanzt. Das Erlernen der Jazztechnik bildet die Grundlage für dein effektives Training, welches Kräftigung, Stretching und Koordination in sich vereint. Choreografien in verschiedenen Jazz-Dance Stilen, wie Funky, Lyrical und Modern werden geübt, wobei der Tanz deine Körperlinie betont und dich in schneller, genauer Fußarbeit und rhythmischen Körperbewegungen übt. Das Bewegungszentrum ist hierbei das Becken. Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

### **Kickboxen**

Kickboxen beinhaltet dynamischen Kampfsport und Fitness. In reinen Frauenkursen (extra markiert) sowie in gemischten Angeboten kannst du hier ein gezieltes Fitnessprogramm absolvieren: Du kannst an Schlagpolstern Dampf ablassen, deine Power spüren und nach Lust und Laune schwitzen. In unseren Kursen lernst du eine Box-, Kick- und Bewegungsgrundlage kennen und bist mit Spaß dabei deine Fitness zu verbessern. Du kannst im partnerschaftlichen Umgang die traditionellen Regeln des Kickboxens erlernen und ausbauen: Respekt voreinander, Fairness, Würde und Teamgeist.

### **Kindertanz/Ballett**

Es schlummert eine kleine Tanzfee oder ein kleiner Tanzelf in deinem Kind? Ganz unter sich können die kleinen Tänzer mit Spaß an der Bewegung über tänzerische Bilder und Geschichten ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Durch spielerische Elemente wird ein Gefühl für Rhythmus und Musik vermittelt. An den Angeboten mit dem Zusatz "+Geschwister", dürfen Geschwisterkinder außerhalb der Altersbeschränkung teilnehmen, soweit sie die Bewegungsabläufe gut meistern können und der Trainer dem zustimmt.

### **Kizomba**

Dieser sinnliche Paartanz erobert neben sportspaß auch ganz Europa! Kizomba, ebenso als "afrikanischer Tango" bekannt, hat seine Wurzeln in den 80er Jahren. Der Tanz ist eine Mischung aus Tango und afrikanischen Rhythmen, bei denen die Bewegungen viel freier und näher am Körper des Partners sind als beim Tango. Das Wort "Kizomba" stammt aus Angola und bedeutet "Party, Fest, Feier". Verglichen mit anderen Paartänzen ist Kizomba einfach und schnell zu erlernen. Komm vorbei und tanze mit allen Sinnen!

### **Kraftfit**

Pump it up! Kraftfit ist ein ultimatives Kraftausdauertraining mit der Langhantel für alle wichtigen Muskeln deines Körpers. Als fortgeschrittener Sportler kannst du dich durch dein individuell wählbares Trainingsgewicht immer neu fordern und auch die letzte Faser im Muskel beanspruchen. Durch überschwellige Reize wirst du Erfolge spüren - in der Gruppe und zu motivierenden Musik-Tracks schaffst du auch die letzte Wiederholung. Erlebe, zu was dein Körper fähig ist! Kraftfit-Einsteigern empfehlen wir die Teilnahme an einem Start-Up Special (s. Specials). Aufgrund begrenzten Equipments ist die Anzahl an Teilnehmern beschränkt, melde dich gerne 90 Minuten vorher an der Rezeption an. Die Teilnahme ist ab 16 Jahren möglich.

### **Krav Maga**

Krav Maga ist eine moderne und sehr effektive Verteidigungsart, die sich durch einfache Techniken und Bewegungsabläufe auszeichnet und leicht zu erlernen ist. Ursprünglich wurde es als Selbstschutzsystem für das israelische Militär entwickelt. Krav Maga ist Selbstverteidigung pur! Du kannst einige universelle Selbstschutztechniken erlernen, die du in bedrohlichen Situationen anwenden kannst. Es geht auch darum, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, sowie Konflikte professionell zu vermeiden. Die Techniken werden im Detail erklärt. Du übst die Techniken gemeinsam mit deinem Partner und versuchst die Techniken dann gezielt einzusetzen.

### **Kundalini-Yoga**

Durch dynamische Bewegungen, eine tiefe Erfahrung deines eigenen Atems sowie durch eine bewusste Entspannung und Meditation werden körperliche Gesundheit und innere Ruhe sowie Vitalität und Lebensfreude gefördert. Ziel des Kundalini-Yogas ist es, deine Lebensenergie zu erhöhen und spirituelle Kraft zu wecken. Diese aktive Form des Yogas kann je nach Stundenschwerpunkt ein bestimmtes Chakra aktivieren und nutzt auch die Schwingungen der eigenen Stimme in gesungenen Mantras zur Vitalisierung. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene herzlich willkommen!

### **Kung Fu**

Kung Fu heißt Weg der Weisheit.

Unser Weg der Weisheit ist unser Verstand (Wahrnehmung). Verstand ist die Kraft unserer Gedanken, und diese Kraft liegt in unserem Körper, den wir „Basis (Stützpunkt) des Denkens“ nennen (Yarumeh). Das Training beinhaltet Gymnastik, Kraft-, Ausdauer-, Dehn- und Atemübungen, sowie Yoga, Selbstverteidigung und Kampfkunsttechniken. Die Techniken beruhen auf der Schrift des Körpers und folgen einer Geometrie und einem mathematischen Ablauf, dessen Ausübungen verborgene Kräfte und Fähigkeiten in uns wecken und zur Gesundung von Körper und Geist beitragen.

### **Kung Fu Kids & Teens**

Kung Fu ist viel mehr als das Erlernen einer Kampftechnik. Die Kids & Teens lernen zusätzlich wichtige Life-Skills: Wie verhalte ich mich in bestimmten Situationen richtig? Wie verteidige ich mich im Ernstfall? Wie reagiere ich auf Mobbing? Neben diesen essenziellen Fragen und der traditionellen Kampfkunst lernen die Kids & Teens richtiges Sozialverhalten, Disziplin und Konzentration.

### **Latin Movimientos Dance**

Bei diesem Format könnt ihr die gesamte Facette der lateinamerikanischen Tänze genießen. Von Salsa über Cumbia, Bachata, Merengue, bis Jazz und Latein ist für jede Vorliebe etwas dabei. In dem Kurs lernt ihr die Bewegungen und Grundschriffe der verschiedenen Tanzstile. Auch die Aspekte eines Ganzkörpertrainings kommen dabei nicht zu kurz. Das Format richtet sich vor allem an Leute, die Spaß an Tanz und Bewegung zu lateinamerikanischen Rhythmen haben. Für den Kurs benötigt ihr keinen Tanzpartner.

### **Line Dance**

Line Dance ist ein choreografierter Gruppentanz, bei dem die Tänzer, unabhängig vom Geschlecht, in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Dieser Gesellschaftstanz entwickelte sich im Laufe des 20. Jahrhunderts hauptsächlich in den USA, teilweise aus dem Showtanz. Zu schwungvoller Country-Musik, aktuellen Popsongs oder Rock'n'Roll-Oldies übst du gemeinsam mit der Gruppe die elanvollen Choreografien ein. Das Tempo der gewählten Musik und die Choreografien umfassen ein breites Spektrum. Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen! Die 1er-Kurse sind speziell für Einsteiger gedacht. Diese beginnen in den Schulsporthallen jeweils im April bzw. Oktober.

### **Mama Fitness**

Du würdest gerne mal wieder ein bisschen Sport treiben, um in deine alte Form zurückzufinden und etwas für dich zu tun? Gemeinsam mit anderen Mamas wirst du wieder aktiv, während dein Kind in deiner Nähe bleibt und in einem sicheren Rahmen spielerisch erste soziale Kontakte knüpft. Mama Fitness ist nach bereits erfolgter Rückbildung dein Kräftigungs- und Herzkreislauftraining als idealer Wiedereinstieg in den Sport, bei dem auch andere Familienmitglieder mit Kind herzlich willkommen sind! Eine Mitgliedschaft ist nur für dich erforderlich. Du bist werdende Mama und dein Baby hat das Licht der Welt noch nicht erblickt? Dann schau unter "Sport für Schwangere". Mama Fitness-Kurse mit dem Zusatz Rückbildung sind insbesondere für die Mütter geeignet, die die Rückbildung bei einer Hebamme abgeschlossen haben und speziell daran anknüpfen möchten.

### **Mental Balance**

Beim Mental Balance steht nicht nur das seelische Gleichgewicht im Fokus, sondern auch das körperliche. Du hast eine "Schokoladenseite", mit der sich die Bewegungsabläufe leichter anfühlen. Doch die Vernachlässigung deiner anderen Körperseite führt durch die ungleichen Kraftverhältnisse zu Funktionseinschränkungen und oft zu schmerzhaften Verspannungen. Beim Mental Balance richtest du deine Aufmerksamkeit auf deine schwächere Seite und schaffst durch langsame, leicht zu erlernende Übungen ein neues Gleichgewicht. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene herzlich willkommen!

### **Modern Arnis**

Modern Arnis ist eine traditionell philippinische Kampfkunst. Du trainierst in diesem Angebot mit zwei Rattanstöcken, die dir zur Verfügung gestellt werden. Die erlernten Techniken kannst du auf Gegenstände des Alltags übertragen, zum Beispiel Schlüssel, Kugelschreiber, Zeitungen, Regenschirm, aber auch ohne Hilfsmittel, also waffenlos, ausführen. Die Trainierenden nennen sich Arnisadoren. Modern Arnis ist auch als Selbstverteidigung für Personen mit eingeschränkter Belastbarkeit geeignet, da keine überdurchschnittliche Fitness erforderlich ist. Jeder Arnisador kann sein eigenes Trainingsziel mit Anleitung und Unterstützung des Trainers verfolgen. Gemeinsam mit viel Spaß erlernst und erlebst du einen faszinierenden und effektiven Sport, der in jedem Alter ausgeführt werden kann. Bitte bring dir ein weißes T-Shirt, eine lange Hose und Hallenschuhe mit.

### **Modern Style Tai Chi**

Möchtest du dein inneres Gleichgewicht, geschmeidige Gelenke und einen flexiblen Körper fördern? Dann bist du bei dem dynamischen und körperbetonten Modern Style Tai Chi richtig. Spezielle Chill-Out-Musik im 5/4-Takt begleitet die fließenden Bewegungen, die dich zentrieren. Der Blick auf dein individuelles Körpergefühl wird geschärft und du baust effektiv Stress ab. Modern Style Tai Chi ist auch für Einsteiger bestens geeignet.

### **Modern-Dance**

Modern-Dance ist eine in den USA entstandene Variante des Bühnentanzes, die weitgehend als ästhetische Abgrenzung zum klassischen Ballett verstanden wird. Der Tanz basiert auf sehr leichten, teilweise auch abstrakten Bewegungsabläufen. Es ist ein Wechsel zwischen Kraft und Entspannung, Leichtigkeit und Bodenhaftung. Du entdeckst verschiedene Raumebenen und -richtungen, lernst mit den Bewegungen zu atmen und loszulassen. Du lernst dich der Musik hinzugeben - Bodenarbeit, Drehungen, Sprünge - alles ist dabei! Auch deine Improvisation wird in diesem Kursformat gefördert: Dem eigenen Tanz freien Lauf zu lassen, um Neues zu erfahren. Wer Freude und Interesse am modernen Tanz hat, ist hier genau richtig. Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

### **NIA**

NIA vermittelt dir eine bessere Haltung und gute Balance sowie insbesondere Freude an der Bewegung. NIA vereint Elemente aus Tanz, Yoga, Tai Chi und traditionellen Kampfkünsten zu einem einfachen, gelenkschonenden Ganzkörpertraining mit leicht erlernbaren Schrittabfolgen. Die Spontanität der modernen und ethnischen Tänze charakterisiert diesen Kurs. Nia ist auch für Einsteiger bestens geeignet.

### **Nordic Walking/Walking**

Walking ist schnelles, bewusstes Gehen mit aktivem Armeinsatz. Optimal geeignet für dich als Sport(wieder)einsteiger und für alle, die gelenkschonend Fettverbrennungs- bzw. Herz-Kreislauftraining betreiben wollen. Der Einsatz von Nordic-Walking Stöcken macht aus Walking ein Nordic-Walking Training, bei dem zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers mit fließenden Bewegungsabläufen trainiert wird. Nordic Walking ist für ambitionierte Sportler ebenso geeignet wie für Sporteinsteiger. Bitte bringe dir eigene Stöcke mit. Für ein erstes Ausprobieren sind Stöcke vorhanden.

### **Nordic Walking/Walkingtouren**

Diese Touren richten sich an alle, die Lust und Freude an einem gemeinschaftlichen Walk haben und über ein eigenes Stockpaar verfügen oder ohne Stockpaar nur walken möchten. Für Neueinsteiger empfehlen wir vorab die Nordic-Walking Kurse.

### **Oriental-Dance**

Oriental-Dance ist ein Mix aus Bauchtanz und rhythmischen Bewegungen. Hier lernst du zu fröhlich orientalischer Musik, die Urlaubsstimmung hervorruft, verschiedene Bewegungsabläufe kennen. Die Übungen verbessern deine Körperhaltung und festigen Bauch- und Beckenmuskulatur. Du lernst deine einzelnen Körperregionen isoliert zu bewegen und förderst dadurch deine Koordination und Körperspannung. Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

### **Parkour**

Du kannst beim Parkour mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst auf effiziente Art Hindernisse überwinden, um so schnell wie möglich von einem zum anderen Standort zu gelangen. Der spielerische Umgang mit der Umgebung und der kontrollierte Bewegungsfluss stehen im Vordergrund. Sei kreativ in deiner Umgebung und schaue, was dein neuer Trainings-Parkour werden kann. Das Format ist eher für Fortgeschrittene geeignet.

## **Physio Fitness**

Deine Gesundheit ist dein wichtigstes Gut und die Voraussetzung für zahlreiche Alltagsanforderungen. Physio Fitness aktiviert deine gesundheitsförderlichen Ressourcen. Unter der fokussierten Berücksichtigung individueller orthopädischer oder kardiovaskulärer Einschränkungen trainierst du die allgemeine aerobe Ausdauer, steigerst deine Muskelkraft und verbesserst Beweglichkeit und Koordination. Entlaste deine Gelenke durch eine kräftige Muskulatur und erhalte deinen individuell optimalen Bewegungsspielraum. Unsere qualifizierten Gesundheitstrainer\*innen geben dir hilfreiche Tipps - stärke deine Widerstandskraft und bleibe gesund! Die Kurse sind geeignet für sportgesunde EinsteigerInnen und Fortgeschrittene, die sich schonend und mit Freude bewegen möchten. Physio Fitness ersetzt keine Rehabilitationsmaßnahme/Physiotherapie.

## **Pilates**

Pilates ist ein konzentriertes Ganzkörpertraining, das effizient die Muskeln deiner Körpermitte stärkt und dehnt, wodurch es für eine gute Körperhaltung sorgt. Besondere Übungen rund um das Powerhouse - deine Körpermitte - und eine spezielle Atmung sind die Basis des Pilates-Trainings. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene herzlich willkommen! Den perfekten Einstieg ermöglicht dir ein Pilates-Start-Up-Special (siehe Specials).

## **Power-Yoga**

Power-Yoga ist eine sehr dynamische, bewegungsintensive Yoga-Form, in der kraftvolle Asanas mit bewusster Atemführung kombiniert werden. Beim Power-Yoga respektierst du deine persönlichen Grenzen und weitest sie aus. Du selbst bestimmst in jeder Stunde deinen Grad an Intensität. Gleichzeitig bringst du deinen Geist zur Ruhe. Durch Power-Yoga steigerst du deine Flexibilität, Kraft und Energie und kommst so in Balance. Etwas Erfahrung mit Yogaübungen sollte vorhanden sein.

## **Präventionskurse**

Präventionskurse – auch als Gesundheitskurse bekannt – helfen, Krankheiten vorzubeugen und zu einem gesünderen Lebensstil zu finden. Gesund ist man nicht primär, sondern man muss aktiv etwas dafür tun. Hier spielen Bewegung, Ernährung und Entspannung eine zentrale Rolle. Gemeinsam in der Gruppe lässt sich das Ziel, die guten Vorsätze in Taten umzusetzen viel leichter erreichen. Die Betreuung durch speziell ausgebildete Trainer, die mit praxisnahen Tipps und Tricks zur Seite stehen, unterstützt das Erreichen deiner Ziele zusätzlich. Der Spaß kommt natürlich auch nicht zu kurz. Eine Bezuschussung der Kursgebühren durch deine Krankenkasse ist möglich. Die Höhe der Bezuschussung hängt von der jeweiligen Krankenkasse ab. Erkundige dich bitte hierzu im Vorfeld direkt bei deiner Krankenkasse.

## **Qi Gong**

Qi Gong ist deine aktive Erholungspause im hektischen Alltag. Mithilfe der speziellen Qi Gong-Übungen kannst du den Energiefluss in Deinem Körper verbessern und die Lebensenergie "Qi" harmonisieren. Die traditionellen, fließenden Bewegungen im Stand stärken deine innere Balance. Fühle dich nach einer Qi Gong-Stunde wieder ruhig, klar und ausgeglichen. Qi Gong ist auch für Einsteiger bestens geeignet.

## **Rücken Balance**

Unser Rückgrat muss tagtäglich große Lasten tragen, hält uns aufrecht und ist oftmals Spiegel der Seele gleichermaßen. Rücken Balance wirkt ausgleichend und richtet sich an alle, deren Rückengesundheit bereits beeinträchtigt ist. Probleme der Wirbelsäule können im Alter ebenso auftreten wie in jungen Jahren. Gemeinsam wirken wir diesen auf sanfte Weise entgegen und üben für mehr Mobilität und Kraft. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

## **Rücken Express**

Du möchtest mehr für deine Haltung tun, doch du hast wenig Zeit? Widme deinem Rücken 30 knackige Minuten, die dein Rückgrat stärken und dich zurück in die Aufrichtung bringen. Deine Rückenmuskulatur wird intensiv gefordert und hierbei gestärkt sowie entlastet. Für klassische Bürojobber und alle, denen

in anderen Formaten das Rückentraining zu kurz kommt. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

### **Rücken Power**

Stärke dein Kreuz und werde widerstandsfähiger gegen physische und psychische Belastungen! Rücken Power wirkt präventiv und ausgleichend bei Bewegungseinschränkungen und muskulär bedingtem Schmerz im Wirbelsäulenbereich. Durch Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnübungen tust du deinem Rücken Gutes und gehst aufrecht durchs Leben. In 80/90-minütigen Kursen schließt ein Entspannungsteil die Stunde ab. Atme durch und gewinne neue Energie! Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!

### **Running**

Du möchtest nicht mehr alleine laufen und eine professionelle Anleitung bekommen? Dann bist du in unseren Laufkursen richtig! In den Beginner-Angeboten wird auf einer 5-km-Distanz trainiert. Die Angebote richten sich speziell an alle, die sich als Laufanfänger und -wiedereinsteiger bezeichnen. Die Angebote mit mehr als 5 km-Distanzen richten sich an die fortgeschrittenen Läufer. Bitte bringe dem Wetter angemessene Kleidung, geeignetes Schuhwerk und evtl. ein Getränk für unterwegs mit.

### **Running Beginner**

Dieser Anfängerkurs richtet sich an Personen, die im Laufen noch untrainiert sind. Mit professioneller Begleitung an deiner Seite ist dies deine Laufschule, denn du lernst nicht nur das Laufen (lieben), sondern bekommst ganz individuell auch wertvolle Tipps an die Hand gereicht. Ein Einstieg ins Laufen, bei dem die Grundlagenausdauer und die Kondition aufgebaut werden. Die Termine dieses 6-wöchigen Programms bauen aufeinander auf und bereiten dich auf unsere anderen Laufkurse vor. Den jeweiligen Starttermin des Programms findest du unten. An Feiertagen wird der Kurs ausgesetzt.

### **Running-Touren**

Die Lauftouren sind für alle regelmäßigen Läufer gedacht, die ab von ihren normalen Laufstrecken, und gemeinschaftlich in einer Gruppe Hamburg ganz neu entdecken möchten. Änderungen bzgl. der Streckenführung, aufgrund der gegebenen Witterungsverhältnisse, behalten sich die TrainerInnen vor. Die Ausrüstung: Laufschule, dem Wetter angemessene Kleidung, ggf. Kopflampe und ein Getränk zur Mitnahme.

### **Salsa**

Salsa ist ein moderner Gesellschaftstanz aus Lateinamerika, dessen Zauber dich verführt! Pure Fröhlichkeit erwartet dich beim Tanzen! Gepaart mit erotischen Hüftbewegungen, kannst du zu jeder Gelegenheit diesen sinnlichen Tanz genießen. Die Grundschritte der Salsa Stilrichtungen sind gleich. Ein Erlernen der unterschiedlichen Stile ist schnell möglich. Salsa Cubana ist der "klassische" Stil, bei dem die Bewegungen sehr fließend wirken und das Spiel mit der Hüfte besonders hervorgehoben wird. Der Paartanz wird um einen gemeinsamen Mittelpunkt "im Kreis" getanzt, benötigt wenig Platz und ist idealerweise auch für volle Tanzflächen geeignet. In unseren "All Style" Angeboten werden sowohl der Salsa Cubana als auch der New York und L.A. Style getanzt. Beim New York und L.A. Style wird im Gegensatz zur Salsa Cubana "auf der Linie" getanzt. Der New York Style ist für seine Eleganz bekannt. Der L.A. Style betört durch seine choreographischen Showelemente. Die 1er-Angebote starten jeweils mit dem neuen Programmheft im April und im Oktober.

## **Salsa-Dance**

Salsa-Dance ist ein Tanz dessen Zauber dich nicht wieder loslassen wird! Er steht für pure Fröhlichkeit gepaart mit elegant fließenden Hüftbewegungen. Egal ob L.A., New York oder Cuban-Style, ein wesentliches Element der Salsa-Stile sind die Shines, kreative Soloeinlagen, die hier geübt werden. Diese Schritte werden tänzerisch variiert und es werden ab und zu kleine Schrittfolgen einstudiert. Heiße Salsa-, Latinomusik und enthusiastische TrainerInnen versprechen dir eine Stunde mit viel Bewegung und Spaß. Komm vorbei und lasse dich in die temperamentvolle Tanz-Kultur des Südens entführen! Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen! Die 1er-Kurse sind speziell für Einsteiger gedacht.

## **SALSATION®**

SALSATION® ist ein Tanzfitness-Programm, welches lateinamerikanische Rhythmen und Functional-Training vereint. Angefangen mit einem tänzerischen Warm-Up, hat in der SALSATION®-Stunde jeder Song eine abgeschlossene Choreographie. Bei SALSATION® geht es um die Gefühle, die der Song ausdrückt, mit einer möglichst nahen Übersetzung der Lyrics in die Körpersprache. Durch die Functional-Training Einheiten, die in die Choreographie eingebaut werden und sich als Tanzschritte "tarnen", kommt jeder ins Schwitzen. Wer die Tanzschritte auch wieder richtig im Körper fühlen möchte, ist bei SALSATION® genau richtig! Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen herzlich willkommen.

## **Samba/Samba-Reggae**

Samba Reggae entstand durch die Straßenkinder in Brasilien, die beim Trommeln den Samba mit dem jamaikanischen Reggae und den starken afrikanischen Rhythmen mischten. Bekannt ist der Tanz vor allem durch den typisch brasilianischen Karneval, bei dem auf den Straßen gemeinsam getrommelt und getanzt wird. Die Musik und der Tanz verbinden alle Brasilianer, egal ob schwarz oder weiß, arm oder reich, sie feiern gemeinsam! Hier werden dir die kraftvollen Schrittkombinationen zur typisch fröhlichen Samba-Reggae-Musik gezeigt. Tanz mit und empfinde wahre Lebensfreude! Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen! Die 1er-Kurse sind speziell für Einsteiger gedacht.

## **Selbstverteidigung**

Hier erlernst du effektive Techniken aus unterschiedlichen Kampfsportarten, um mit bedrohlichen Situationen differenziert umzugehen. Es werden alltagstaugliche Situationen gewählt.

## **Selbstverteidigung für Frauen**

Dieses Angebot beinhaltet neben Theorie und Praxis auch unterschiedliche Rollenspiele, die du hier unter Gleichgesinnten in einem geschützten Rahmen ausprobieren kannst. Bei der Selbstverteidigung begegnest du Elementen aus verschiedenen Kampfsportarten, die du mit etwas Gelassenheit gut erlernen und anwenden kannst. Trainiert wird barfuß oder in Gymnastikschuhen.

## **Selbstverteidigung für Kids & Teens**

In diesem Kurs wirst du stark gemacht! Du lernst dich zu verteidigen - mit der richtigen Körperhaltung, der Kraft deiner Stimme und einfach erlernbaren Verteidigungstechniken. Diese übst du gemeinsam mit einem Partner um dich in Zukunft selbstbewusst mit Konflikten auseinandersetzen oder ihnen bestenfalls schon im Voraus aus dem Weg gehen zu können. Das Training wird durch kleine Spiele aufgelockert. Probiere dich in einem sicheren Umfeld im Beisein unserer geschulten Trainer gerne aus.

## **Soft-Fitness**

Du möchtest endlich mehr Bewegung in Dein Leben bringen oder nach einer längeren Pause den Weg zurück zum Sport finden? Bei Soft-Fitness bist du bestens aufgehoben. Hier trainierst du unter Gleichgesinnten schonend dein Herz-Kreislauf-System wie auch deine Kraftausdauer und das mit jeder Menge Spaß. Bei regelmäßiger Teilnahme baust du Muskelkraft auf, förderst deine Koordination und Kondition und erhältst durch Stretching-Einheiten deine Beweglichkeit. Du wirst den Unterschied im Alltag spüren! Ideal für Neu- und Wiedereinsteiger!

## **Sport für Schwangere**

Besondere Umstände erfordern besondere Bewegung. Sport für Schwangere ist Dein Format, um auch während der Schwangerschaft aktiv zu bleiben. Alle Ganzkörpergymnastik- sowie Yoga-Kurse sind speziell auf deine Anforderungen und die langsamen Veränderungen vor der Geburt zugeschnitten. Sport für Schwangere ist dabei noch viel mehr als Bewegung: Die Gelegenheit zum Austausch mit anderen werdenden Mamas stimmt dich auf das kleine Wunder ein, das dich erwartet. Wenn es endlich so weit ist, soll es nach der Geburt weiter gehen? Nach erfolgter Rückbildung bist du zusammen mit deinem Nachwuchs auch in unseren Mama Fitness Kursen herzlich gern gesehen, s. "Mama Fitness".

## **sportspaß@home**

Der Weg zum Center ist dir zu weit oder du fühlst dich gerade einfach richtig wohl in deinen eigenen vier Wänden, willst dich aber dennoch körperlich betätigen? Dann nutze jetzt unser sportspaß@home-Angebot von Pilates über Zumba bis hin zu Bodyfit. Über unserer Homepage bekommst du Zugang zu den Live-Kursen wie auch zur Mediathek, in der du deine Lieblingsprogramme zu jeder Zeit wiederholen kannst. Gehe dazu einfach auf sportspaß@home | sportspaß e.V. (sportspass.de)

## **Sportspiele mit und ohne Ball**

Viele Spiele kennst du bestimmt von früher z. B. Völkerball und Fangspiele. Es sind aber auch neue Spiele dabei, in denen z. B. Frisbees, Football und Softbälle zum Einsatz kommen. Hier hast du Spaß an vielfältigen Bewegungsformen und eigene Ideen werden gerne ausprobiert. Jeder ist willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## **Standard-Latein**

Lust auf Tango, Rumba oder Walzer? In den Standard-Latein-Stunden lernst du u. a. genau diese Tänze kennen und lieben. Zu den Standard-Paartänzen gehören: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Quickstep oder Foxtrott und Slowfox. Als lateinamerikanische Tänze werden Rumba, Cha Cha Cha, Samba, Jive und Pasodoble getanzt. Die Grundschnitte der jeweiligen Tänze werden in den 1er-Angeboten erlernt. Im fortgeschrittenen Bereich werden diese zu Kombinationen ausgebaut. Ob jung oder reifer - diese Tänze sind für alle Generationen geeignet. Komm vorbei mit deiner/m TanzpartnerIn, sofern das Angebot nicht explizit "für Singles" gekennzeichnet ist. In den Single-Angeboten (extra gekennzeichnet!) werden die Tanzpartner während des Abends gewechselt! Ein möglicher Frauen- oder Männerüberschuss kann dadurch für das Tanzen kompensiert werden. Die 1er-Angebote starten jeweils mit dem neuen Programmheft im April und im Oktober.

## **Step Advanced**

Anspruchsvolle Choreografien über und um den Step herum, gepaart mit Spaß an der Bewegung, lassen bei Step Advanced deinen Puls höher steigen. Bei diesem intensiven Ausdauertraining stehen Frontwechsel und Drehungen auf dem Programm, während du dich von der Musik über den Step tragen lässt. Die Sicherheit, die du bei regelmäßiger Teilnahme in den Step Simple Kursen gewinnst, ist deine Basis für anspruchsvollere Schrittfolgen im Step Advanced.

## **Step Fatburner**

Step Fatburner ist ein perfektes Ausdauertraining mit wählbaren Intensitäten, was deine Fettverbrennung richtig in Schwung bringt. Du aktivierst deinen Körper zu einfachen Bewegungen und lässt dich durch die motivierenden Beats mitreißen. Spaß für jeden ist garantiert und wir helfen dir schlank und sexy zu werden! Es gibt die Möglichkeit zusätzlich an einem Start-Up Special für Cardio Classes teilzunehmen, in dem der Aufbau von Choreografien, sowie der Umgang mit dem Step geübt wird (s. Specials).



### **Step Simple**

Du liebst es Choreografien mit einer höhenverstellbaren Stufe, dem Step, zu entwickeln? Dann bist Du hier genau richtig! Step Simple ist dein effektives Ausdauertraining! Du übst Frontwechsel und Drehungen und hast einfach Spaß dabei dich von der Musik über den Step tragen zu lassen. Es gibt die Möglichkeit zusätzlich an einem Start-Up Special für Cardio Classes teilzunehmen, in dem der Aufbau von Choreografien, sowie der Umgang mit dem Step geübt wird (s. Specials). Die Step Simple Kurse sind speziell für Einsteiger gedacht.

### **Stretch & Relax**

Du spürst die vielen Belastungen des Alltags, dein Körper ist unbeweglich und verspannt. Durch die angenehme Dehnung aller Muskeln und sanfte Mobilisation zu ruhiger Musik erfährt dein Körper eine sprichwörtliche "Entspannung": Schon nach einer Stunde bist du wieder flexibler und gelöster. Ob als Ausgleich zu mentalem Stress, einseitigen Körperhaltungen im Alltag oder als Ergänzung zu einer anstrengenden Trainingseinheit: Stretch & Relax ist für jeden eine wohltuende Stunde, die Verhärtungen in deinen Muskeln lockert und dich mit neuer Kraft auftankt. Stretch & Relax ist auch für Einsteiger bestens geeignet.

### **Swing**

Swing ist Lebensfreude pur! Seinen Ursprung hat Swing in den USA. Während der wirtschaftlichen Depression tanzte sich die afroamerikanische Bevölkerung die Sorgen von der Seele. Heute lassen sich alle Kulturen von dieser Musik mitreißen. Lindy Hop ist der bekannteste Paartanz unter den Swing-Tänzen. Er ist "Musik in Bewegung" und ermöglicht im gemeinsamen Tanz viel Raum für individuellen Ausdruck. Die Tanzpartner werden beim Üben typischerweise laufend reihum gewechselt. Wichtig ist, dass die Schritte und Bewegungen beim Tanzen voller Spaß und Freude ausgeübt werden. Die 1er-Angebote starten jeweils mit dem neuen Programmheft im April und im Oktober.

### **Taekwondo**

Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst, bei der Arme und Beine mittels Schlag- und Kicktechniken zur Abwehr und für einen Angriff eingesetzt werden. In den 1er-Kursen für AnfängerInnen erlernst du Basistechniken und -stellungen und verbesserst gleichzeitig deine Fitness, während du in den 2er-Kursen deine Technik erweiterst und Schnelligkeit, Genauigkeit und explosive Kraftentfaltung trainierst.

### **Taekwondo für Kids & Teens**

Die koreanische Kampfkunst ist mehr als ein schweißtreibendes Training. Hier lernst du effektive Techniken kennen, bei denen Arme und Beine mittels Schlag- und Kicktechniken zur Abwehr und für einen Angriff eingesetzt werden. Diese ergeben in der Mischung mit Kraft- und Konditionsübungen ein Fitnessprogramm für den ganzen Körper. Kontinuierlich baust du ein gesundes Selbstbewusstsein auf und lernst deine Fähigkeiten und Grenzen im Laufe des Trainings kennen. Es gibt hier keine Fehler, nur Lektionen.

### **Tai Chi**

Die Bewegungen des Tai Chi sind fließend, langsam und die Atmung wird ruhig und tief. Dadurch hat Tai Chi einen stark meditativen Anteil, der deinen Geist bereinigt und dich tief entspannt. Tai Chi-Übungen werden in einer festgelegten Reihenfolge im Stand ausgeführt und sind einfach zu erlernen. Die aus Asien stammende Bewegungsform hat zahlreiche positive Auswirkungen auf deine Gesundheit und Lebensfreude. Tai Chi ist auch für Einsteiger bestens geeignet.

## **Tango Argentino**

Der Paartanz Tango Argentino wurde in Buenos Aires geboren! In seiner Herkunft stehen sehr verschiedene Kulturen, die er alle beinhaltet. Er lebt von Improvisation und kann als ruhiges, elegantes Schreiten im 4/4 Takt beschrieben werden. Die Tänzer leben die Musik in fließenden und weichen Bewegungen und entdecken den Tango immer wieder neu. Der Mann begleitet beim Tanzen die Bewegungen seiner Partnerin, während diese nur für ihn tanzt und sich dabei ganz weiblich gibt. Komm vorbei und genieße diesen sinnlich erotischen Tanz. Die 1er-Angebote starten jeweils mit dem neuen Programmheft im April und im Oktober.

## **Tanz & Bewegung**

Du hast Freude an Musik und Rhythmus und möchtest den Takt fürs Leben noch bis ins hohe Alter halten? Tanzen macht Spaß und hält fit! Bleibe mit unserem sportspaß Senioren Angebot in Schuss und lasse deine Lebenseinstellung von der Gruppe positiv bereichern. Tanz und Bewegung fördern nicht nur deine körperlichen, sondern auch geistigen, emotionalen und sozialen Ressourcen. Gemeinsam statt einsam geben wir uns dem Pepp altbekannter Lieder hin und bleiben mit viel Freude aktiv. Das Tanz & Bewegung Angebot ist kein Paartanzangebot, sondern für alle gedacht, die einzeln Spaß am Tanzen haben.

## **Tanztechnik Standard/Latein/Standard-Latein**

Egal, in welchem Kurslevel ihr tanzt - mit unserem neuen Angebot "Tanztechnik Standard-Latein" verbessert ihr eure Bewegung und Balance, die eigene und die gemeinsame Haltung im Paar und ihr bekommt Tipps und Tricks für den Körperkontakt, die Führung und Kommunikation mit dem Tanzpartner für ein harmonisches gemeinsames Bild.

## **Tischtennis**

Tischtennis hat jeder schon einmal gespielt - ob im Garten, in Grünanlagen oder als "Runde" in der Schule. Bei unseren Angeboten findest du bestimmt den richtigen Kurs. Gespielt wird meist Doppel und wo Platz ist auch Einzel. Unsere Trainer helfen dir einen Spielpartner zu finden. Du brauchst nur einen Tischtennisschläger und ein paar Tischtennisbälle. Die 1er-Angebote sind speziell für Einsteiger gedacht.

## **Tough Class**

Tough Class ist dynamisch, vielseitig, athletisch, intensiv und begeistert alle, die sich gemäß ihrem individuellen Leistungsvermögen auspowern wollen. Es ist ein super Mix aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining, bei dem sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Hilfsmitteln trainiert wird. In diesem Format wird, anders als in den meisten Kursen, nicht unbedingt einheitlich zum Spiegel, sondern zum Teil auch als Stationstraining trainiert. Du kannst in Teams üben, aber auch alleine mit und gegen einen Partner nach dem Intervallprinzip. Die 80-minütigen Kurse beinhalten ein zusätzliches Lauftraining. Tough Class ist für Fortgeschrittene geeignet und die Technik der Grundübungen, wie z. B. Kniebeuge und Ausfallschritte, solltest du beherrschen.

## **twerXout®**

Das innovative Tanz-Fitness-Programm kombiniert Tanz mit Functional Training und Basiselementen aus dem Twerking. Bei dem twerXout® Fitnessprogramm wird mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet und endlich mit dem Vorurteil abgeschlossen, beim Twerking würde es nur ums „Popo wackeln“ gehen. Das Training in ständiger Squat-Position lässt die Beine angenehm brennen und die Hüfte besonders hart arbeiten. Spaß haben und fit werden zugleich! Bei twerXout wird die Leidenschaft zu Tanz und Fitness entfacht und gezeigt wie viel Spaß Groupfitness macht.

### **Urban Workout**

Das Outdoor-Workout nicht nur für Lokalpatrioten: Die Stadt ist unser Hilfsmittel und wir stellen uns Trimm-Dich-Pfaden, Spielplätzen, dem Strand, Bäumen, Treppen. Sag deinem inneren Schweinehund "mors, mors" und erlange neue Energie durch diese powergeladene Einheit in unserer tollen Stadt! Mit Bodyweight-Training und teilweise kleinen Hilfsmitteln fördern wir Kraft, Mobility, Koordination und natürlich Ausdauer. Eine Grundlagenausdauer um die zwischenzeitlichen Läufe spielend mitmachen zu können, sollte vorhanden sein.

### **Vinyasa Flow-Yoga**

Beim Vinyasa Flow-Yoga werden verschiedene Aspekte des Hatha-Yoga zu einem intensiven, körperlich fordernden Yoga-Stil verbunden. Die Übungen verbinden sich mit dem Atem und gehen fließend und ohne Pause ineinander über – ein physisch und mental fordernder Flow entsteht. Kraft, Koordination und Flexibilität werden gleichermaßen angesprochen. Yogaerfahrung ist hilfreich.

### **Volleyball**

Volleyball ist ein spannendes Mannschaftsspiel. Zwei Mannschaften spielen einen Ball mit unterschiedlichen Techniken über ein hohes Netz. Berührt der Ball den Boden, erhält die gegnerische Mannschaft einen Punkt. In den meisten Angeboten wird nach dem Aufwärmen direkt gespielt. Bei der Zusatzangabe "+Technik" kannst du durch zusätzliche Technik-Übungen dein Spielniveau verbessern. Suche dir ein Angebot in Deiner Spielstärke und spiele einfach mit. Die 1er-Angebote sind speziell für Einsteiger gedacht.

### **Wandertouren**

Die angebotenen Wandertouren haben Ausflugscharakter und erstrecken sich auf das Hamburger Stadtgebiet und das nahe liegende Umland. Die Touren dauern meistens zwischen 4 bis max. 6 Stunden. Einige Touren sind auch außerhalb des HVV-Gebietes. Die Rückkehr nach Hamburg hängt von der jeweiligen Entfernung des Wandergebietes zum Stadtkern ab. Die Ausrüstung: Adäquate Wanderschuhe, wetterangemessene Kleidung, ein Getränk und Proviant zur Mitnahme.

### **Yin-Yoga**

Yin-Yoga ist ein ruhiger, tendenziell eher passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird und sich durch das lange, statische Halten bestimmter Yoga-Positionen auszeichnet. Dies führt dazu, dass dein Körper sich langsam dehnt und öffnet. Deine innere Gedankenwelt steht im Vordergrund. Du kannst zu einem tiefen, ruhigen und meditationsähnlichen Zustand gelangen. Yin-Yoga ist der optimale Ausgleich zu deinem stressigen Alltag oder deinen fordernden Sporteinheiten. Durch unterschiedliche Übungsvariationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene herzlich willkommen!

### **Yogalates**

Straffende und kräftigende Elemente aus dem Pilates kombiniert mit dehnenden, meditativen Anteilen aus dem Yoga. Yogalates vereint beides zu einem konzentrierten, kraftvollen und effektiven Workout. Deine Muskeln werden gestärkt, dein Körper wird flexibler, deine Haltung aufrechter. Erfahrungen in Yoga- oder Pilates-Stunden sind von Vorteil und grundlegende Begriffe aus diesen Formaten sollten dir bekannt sein.

### **ZUMBA® Fitness**

ZUMBA® Fitness ist der weltweit bekannte und sehr beliebte Tanz-Fitness-Trend aus den USA! Er beinhaltet Elemente aus verschiedenen Tanzstilen zu heißer lateinamerikanischer Musik. Die rhythmischen Bewegungen zu Salsa, Merengue, Calypso oder Flamenco machen Spaß und sind für jeden einfach zu erlernen. Durch Variationen sind Einsteiger sowie Fortgeschrittene in den Kursen herzlich willkommen!

### **ZUMBA® Gold**

ZUMBA® Gold ist ein speziell entwickeltes Zumba-Format, das es etwas ruhiger angehen lässt. Ob Sporteinsteiger, ältere Menschen oder Personen mit Gelenkbeschwerden, hier kommt jeder auf seine Kosten. Mitreißende lateinamerikanische Musik und sehr einfach zu erlernende Schritte machen die ZUMBA® Gold-Kurse zu einer gelungenen Partystunde, bei der jeder mitkommt! Bei ZUMBA® Gold ist gute Laune garantiert und du tanzt dich mit Leichtigkeit fit! Die ZUMBA® Gold-Kurse sind besonders für Zumba-Einsteiger geeignet.

### **Zum-Dance**

Zum-Dance ist eine Mischung aus Tanz und Fitness. Verschiedene Tänze wie Salsa, Merengue, Chachacha, Samba und noch viele mehr werden mit Aerobic-Elementen gemixt. Spaß und Freude stehen hier an erster Stelle. Durch Variationen sind Anfänger sowie Fortgeschrittene in den Kursen ohne Level-Angabe herzlich willkommen!