

KURSBESCHREIBUNGEN

Straffung & Kräftigung

BBP (Bauch-Beine-Po) * / ** / ***

Gezielte Übungen zur Festigung und Straffung der Problemzonen Bauch, Beine und Gesäß. Hierbei werden eventuell Hilfsmittel wie Gummibänder, Kurzhanteln, Steps und Bälle eingesetzt. Geeignet für Alle!

Intensiv Bauch / Bauch X-Press ** / ***

30 Minuten intensives Training der Bauch und unteren Rückenmuskulatur. Ein „MUSS“ für jeden Waschbrettbauch!

Body Pump v. LesMILLS ** / ***

„The fastest way to get in shape !!!“

Ein vollständiges Langhantel-Trainingskonzept, das alle Hauptmuskelgruppen des Körpers optimal definiert und trainiert. Dabei steigert sich wesentlich die Kraftausdauer und Körperfettverbrennung! Das Ergebnis sind keineswegs Muskelpakete, sondern ist ein fitter, sichtbar trainierter Körper.

Easyline Circle * / ** / ***

Metabolisches Zirkel Training. Kombiniert Cardio- und Krafttraining mit einem erhöhten Kalorienverbrauch. Nach 2 Durchgängen ist der Stoffwechsel noch für rund 15 Stunden um bis zu 50% erhöht.

TRX

TRX Suspension Training ist ein funktionelles Training, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand dient. Das TRX Training schafft einen höheren Kalorienverbrauch durch den Einsatz von mehreren Muskelgruppen bei jeder Übung sowie durch die Kombination von Herz-Kreislauf- und Krafttraining. Durch das fast freie Schweben im Raum und die Beanspruchung vieler Muskelgruppen in einer Übung wird daraus eine Trainingsform, die Kraft, Koordination, Ausdauer und Stabilität in bisher nie erreichter Intensität trainiert.

Körper & Geist

Body Balance v. LesMills * / ** / ***

Ein Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft, das dir ein zentriertes und ruhiges Gefühl verleiht. Kontrollierte Atmung, Konzentration und eine sorgfältig strukturierte Serie von Dehnübungen, Bewegungen und Posen zu Musik, ergeben ein ganzheitliches Workout, das Körper und Seele in ein harmonisches Gleichgewicht bringt.

Pilates * / ** / ***

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden, meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein; weitere wesentliche Prinzipien sind Kontrolle, Konzentration, Bewegungsfluss und Koordination; Dehnungs- & Kräftigungsübungen, bei denen vorrangig die Kräftigung und Stabilisation von Bauch- & Rückenmuskulatur angestrebt wird.

Wrbelsäule Rehasport * / ** / ***

Von großer Bedeutung für die Teilnehmer am Reha-Sport ist die Vermittlung einer Vielzahl von sportlichen Übungen. Diese werden unter Berücksichtigung von Anatomie und moderner funktioneller Bewegungslehre von qualifizierten Reha-Trainern vermittelt. Ziel dieser Übungen wird sein Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und die Belastbarkeit Ihres Bewegungsapparates wieder herzustellen, und evtl. bestehende psychosomatische Probleme aufzulösen.

Yoga für den Rücken * / ** / ***

Ein Mix aus Spiritualität und Dynamik, eine athletische Yogavariante. Das auf Astanga basierende Yoga wurde in den USA als ein ganzheitliches Training für Jedermann entwickelt. Eine Body-Shaping-Methode, die zudem noch Körper und Geist ins Gleichgewicht bringt. Alle Hauptmuskelgruppen, besonders Bauch, Beine und Gesäß werden geformt und gedehnt. Die Körperspannung wird verbessert, die gesamte Figur gestrafft, alle Organe werden besser durchblutet und regelrecht „massiert“.

Ausdauer & Choreographie

Cardio-Toning * / ** / ***

Eine Kombination von Ausdauer- und Kräftigungsübungen mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Steps, Gummibändern etc. Zu mitreißender Musik trainierst du deinen Körper und hältst ihn fit. Steigerung des Fettstoffwechsels und die Haut wird gestrafft.

Indoor Cycling * / ** / ***

Ein Einstieg in das Training auf stationären Rädern zur Fettverbrennung und Verbesserung der Ausdauer. Techniken auf dem Rad werden spielerisch geübt und ein abwechslungsreiches Profil gefahren. Unterschiedliche Intensitäten und Variationen im Profil bringen Abwechslung im Training.

Zumba * / ** / ***

Schluß mit dem Workout! Los geht's mit der Party. Das Workout beruht auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“ Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist sich zur Musik bewegen und Spaß daran zu haben. Die Fitness-Sensation aus Amerika!!!

BODYCOMBAT v. LesMILLS * / ** / ***

BODYCOMBAT ist ein kraftvolles Cardio-Workout bei dem du dich völlig verausgaben kannst. Dieses hoch energetische Programm beruht auf diversen Kampfsportarten, wie Karate, Boxen, Taekwondo, Thai Chi und Muay Thai. Zu mitreißender Musik schlägst, boxt, trittst und kickst du dir nach den Anweisungen des Instructors die Kalorien vom Leib und bringst dein Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren.

* Einsteiger / ** Geübte / *** Fortgeschrittene



KURSPLAN 2011



Hauptstrasse 60 – 64
82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon: 08821 / 9431994
Telefax: 08821 / 9431996
info@x-fitness.de
www.x-fitness.de