

Kursbeschreibung

POWER & HERZ-/KREISLAUF & FETTABBAU

Step (reebok)

Das Arbeiten mit dem reebok step ist ein gelenkschonendes, besonders effektives Herz-/Kreislauf- und Fettabbautraining mit Choreographieanteil.

Step I-II für die Mittelstufe

Step II ist für die bereits Step-Erfahrenen

Step Einsteigern empfehlen wir die Kurse Fatburner oder Fatburn-Workout.

Fatburner

Ein optimales Fettstoffwechseltraining mit dem Step und leichten Choreographien. Ein Herz-Kreislauf-Training mit dem Ziel, Deine Kondition zu stärken und zu verbessern. Einfache Schrittkombinationen werden in Bewegungsabfolgen zusammengesetzt. Auch für Stepeinsteiger geeignet.

Fit Bo

Fit-Bo ist ein Training, das den gesamten Körper anspricht. Es basiert auf Aerobic- und Kampfsportelementen, wie Punsches, Kicks und Abwehr. Diese Elemente werden in einem sehr schnellen Rhythmus ausgeführt. Ein sehr effektives Ganzkörpertraining und jeder kann auf einem Level trainieren. Hinzu kommt die Schulung von Konzentration und Körperwahrnehmung.

Tae Bo

Das klassische Billy Blanks Original. Beschreibung s. Fit Bo.

Cycling (verschiedene Profile s. Cycling Programm)

Effektives und motivierendes Ausdauertraining in der Gruppe nach Musik auf Indoor-Fahrrädern.

Sweat & Burn

Eine Intervallstunde mit extrem hohem Nachbrenneffekt (Fett). Herz-/Kreislauf- und Kräftigungsintervalle wechseln sich ab.

Dance Aerobics (nur als Special)

Eine ideale Kombination aus Cardio-/Fettabbautraining. Elemente der Aerobic werden mit Elementen des Tanzes verbunden. Für alle geeignet, die ein einzigartig motivierendes Herz-/Kreislauf-Training erleben möchten.

Nordic Walking (nur als Special)

Diese Form des Walking mit Stockeinsatz fördert das Herz-Kreislauf-System und aktiviert den Fettstoffwechsel. Durch das geschmeidige Drehen des Oberkörpers und der Hüfte im Bewegungsablauf, wird die Rücken-, Schulter-, Arm- und Bauchmuskulatur sanft gekräftigt und Verspannungen vorgebeugt. Jeder kann es betreiben. Präventionskurse werden von vielen Krankenkassen zu 80 Prozent bezuschusst.

ZUMBA

Die Fitness Sensation aus den USA vereint feurige lateinamerikanische Rhythmen mit einfachen Tanzschritten zu einem effektiven Workout. Für jeden geeignet, der sich gerne zur Musik bewegt. Spaß garantiert!

FIGUR & KRÄFTIGUNG & POWER WORKOUT

Boot Camp

Dieser Kurs bietet nicht nur Spaß sondern ist auch ein intensives und komplettes Workout. Durch den Einsatz des eigenen Körpergewichts sowie Tubes (Bändern) und Heavy Hands (Kleinhanteln) wird in einem Zeit-Intervall-Training bis zur persönlichen Leistungsgrenze trainiert. Der Kurs ist für jedermann geeignet.

Box Condition

Zu den Trainingsübungen zählen klassische Boxelemente wie Pratzentraining, Seilspringen und Übungsvarianten wie Sit-ups, Ausfallschritte und Liegestütze, ein perfektes Ausdauer-Krafttraining für den ganzen Körper und für jeden erlernbar. Zudem macht es jede Menge Spaß, verschafft ein gutes Körpergefühl, einen sexy Oberkörper und fördert die mentale Stärke..

Bodystyling

Kraftausdauerstunde zur Verbesserung der allgemeinen Fitness und zur Figurstraffung.

Fatburn - Workout

Fatburning, Kräftigung und Straffung Deiner Figur, kombiniert in einem Kurs in Form eines dynamischen Superworkouts und leichter Choreographie, teilweise mit Step und Kleingeräten.

Bauch Power (Bauchtraining)

Ein 30-minütiges intensives Bauchtraining, die gesamte Bauchmuskulatur wird gekräftigt.

Physicalpark Iron (PP Iron)

Ein rhythmisches Ganzkörper-Kraft-Ausdauer-Workout mit der Langhantel.

PP Iron I

Das Ganzkörperprogramm, in dem die Teilnehmer koordinativ und konditionell auf Hot Iron II vorbereitet werden. Die spezielle Schulung der Technik lassen innerhalb kurzer Zeit den sicheren Umgang mit der Langhantel zu. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

PP Iron II

Ein auf den Grundkenntnissen von Hot Iron I aufbauendes Training. Vorherige Teilnahme an Hot Iron I ist erforderlich!

Bauch & Rücken

In einem 30-Minuten-Programm findet eine Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur statt.

Core Workout Intensiv

„Core“ bedeutet so viel wie „Kern“ oder „Säule“. Trainiert werden hauptsächlich die Körpermitte und die tief-liegenden Muskelgruppen. Mittels komplexer Übungen (dynamische sowie statische) für Schulter, Rumpf und Becken werden eine außergewöhnliche Stabilität des Rumpfes und ein neues Körpergefühl geschaffen. Zum Einsatz kommen das eigene Körpergewicht, Kurzhanteln, Gymnastikball und teilweise der Medizinball. Die Kurse sind an das Physicalpark CoreConcept angelehnt.

BALANCE & BODY & MIND

Sivananda Yoga

In einer klassischen Sivananda Yoga Stunde überwiegt das Hatha Yoga. Es besteht aus Pranayama (Atemübungen), Sonnengebet (Herz-Kreislauf- und Aufwärmtraining), Asanas (Körperhaltungen), Entspannungstechniken, Meditation und geistig-mentalen Bewusstseinsübungen. Die Yoga Übungsstunden sind eingebettet in einige Mantras, praktische Erklärungen, und philosophische Erläuterungen. Außerdem werden die verschiedenen Wirkungsprinzipien der Übungen übermittelt. Auch für Einsteiger geeignet.

Vinyasa Yoga (Power Yoga)

Eine dynamische und intensive Form des Yoga, dessen auffälligstes Merkmal eine kontinuierliche Bewegung ist. Die Grundübungen (Asanas) werden wie bei einer Choreographie fließend miteinander verbunden. Durch gezielte, dynamische Übungen und progressive Posen, welche durch die Atmung unterstützt werden, gewinnen wir Widerstandskraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Vitalität.. Das Geheimnis liegt in der Balance von Ruhe und Dynamik, Power und Sensibilität, Kontrolle und Loslassen.

Meditation

Meditation kann Dir zu Entspannung, innerer Ruhe, geistiger Kraft und Gleichgewicht verhelfen. Meditation kann zur Erweiterung des Bewußtseins, zum Gefühl der Verbundenheit mit allen Wesen, zur Erweckung schlafender Fähigkeiten, zu tiefer Wonne, zu intuitivem Wissen und Selbsterkenntnis führen. Schließlich werden Körper und Geist transzendiert und Du erfährst die Einheit mit dem Absoluten.

Pilates

Die Kombination aus Bewegungssteuerung, -entwicklung und Atemtechnik verbessert die Figur und strafft das Gewebe. Entscheidend ist, dass die Muskeln kräftiger werden ohne an Umfang zuzunehmen, Gelenke und Bindegewebe werden mit einbezogen. Pilates ist für jung und alt gleichermaßen geeignet.

Yogilates

Yogilates verbindet die positiven Wirkungen von Yoga und Pilates: Yoga konzentriert sich auf Atmung, Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit. Pilates gibt Kraft und strafft den Körper. Yogilates ist perfekt für all diejenigen, die mit dem neuen, höchst effektiven Body/Mind-Übungsprogramm ihre Gesundheit verbessern, ihr Wohlbefinden steigern, gleichzeitig Stress abbauen, zur Ruhe finden und einen schön geformten Körper bekommen möchten.

Stretch Intensiv

Dieser Kurs dient zur Dehnung aller Muskelgruppen, zur Entspannung oder Trainingsvorbereitung, um das Verletzungsrisiko zu reduzieren und um ein effektives Training zu erzielen.

EIN STARKER RÜCKEN

Rückenschule

Einfaches Körpertraining zur Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur mit Elementen aus der Rückenschule (richtig Heben, Stehen, Sitzen, Tragen etc.). Zudem wird viel Wert auf eine Mobilisierung der Wirbelsäule und die Schulung des Gleichgewichts gelegt.

Wirbelsäulengymnastik (WS-Gym)

Einfache Bewegungsformen zur Mobilisierung der Wirbelsäule und der leichten Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur, hauptsächlich auf Boden und Peziball unter Einbeziehung des Gymnastikballs. Idealer Kurs zum Einstieg in unser intensives Rückenprogramm.

Rücken & Figur

Intensive, dynamische Kräftigungsstunde zur Haltungs- und Figurverbesserung. Elemente des Rückentrainings werden mit figurstraffenden Übungen kombiniert.

Rücken Intensiv

Optimaler Kurs zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur. Die Wirbelsäule wird zudem mobilisiert und stabilisiert.

HERZSPORT

Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kurs für Herzpatienten, die nach Kur oder Reha-Maßnahme ein Herz-/Kreislauftraining absolvieren sollen. Voraussetzung ist eine ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport. Ein Teilbetrag für den Kurs kann von der Krankenkasse erstattet werden. Kursinhalte sind ein leichtes Herz-/Kreislauftraining unter Herzfrequenzbeobachtung und Kräftigungsübungen. Es werden Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene angeboten. Die verschiedenen Belastungsformen können anhand der modernen Ausstattung und medizinischen Betreuung optimal gesteuert werden.

FUNKTIONSTRAINING

Funktionstraining wird als ergänzende Leistung zur Rehabilitation von den behandelnden Ärzten über das Formular „Antrag auf Kostenübernahme für Funktionstraining“ verordnet. Nähere Infos erhältst Du bei unserer Gästebetreuung.

START UP - KURSE

Als neues Mitglied oder Kurseinsteiger bist Du hier genau richtig. Der Kursleiter zeigt Dir alle wichtigen Grundlagen, Schrittkombinationen und Techniken und klärt Deine offenen Fragen zu unserem Kursangebot. Außerdem erlernst Du die Kombination der Geräte wie z. B. Step, Hanteln, Tubes etc.

[Unter www.physicalpark.de](http://www.physicalpark.de) steht Dir der aktuelle Kursplan als Download zur Verfügung.