

## Methoden / Kursangebote

### Kursbereich Groupfitnesstraining

Kursangebote im Bereich Groupfitnesstraining finden, wie es der Name schon sagt, in einer Gruppe statt. Sie enthalten fitnessorientierte und leistungssteigernde Elemente. Es werden im Wesentlichen folgende Konditionsfaktoren trainiert: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

#### **Aerobic**

##### Kurzbeschreibung

Aerobic ist ein dynamisches Fitnesstraining, welches in der Gruppe zu motivierender Musik durchgeführt wird.

##### Inhalte

Eine Aerobic-ektion beinhaltet ein Warm up, einen kreislauffördernden Teil mit verschiedenen Schritt- und Hüpfkombinationen, einen Bodenteil mit kräftigenden Übungselementen und ein Cool Down mit Dehnungs- oder Entspannungsübungen. Der Hauptfokus liegt dabei auf der Förderung der aeroben Ausdauer des Herz-Kreislaufsystems, was bedeutet, dass die Teilnehmenden ins Schwitzen geraten.

##### Zielgruppe

Aerobic ist geeignet für gesunde Personen ohne körperliche Einschränkungen.

##### Weitere Kursbezeichnungen

Aerodance, Box Aerobic, Dance Aerobic, Les Mills Aerobic, Step Aerobic etc.

#### **Aquafitness**

##### Kurzbeschreibung

Aquafitness ist ein komplettes Fitnesstraining im tiefen (mit Auftriebshilfe) oder stehiefen Wasser. Es werden gelenkschonend Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert.

##### Inhalte

Aquafitness nutzt den Wasserauftrieb und den Wasserwiderstand um Arm-, Bein-, Gesäss- und Rumpfmuskulatur zu trainieren. Es werden auch Hilfsmittel wie Gürtel, Schwimnudeln, Disc, Hanteln, Aqua-Bike oder Kick-Box-Handschuhe eingesetzt. In der Regel wird Aquafitness als Gruppentraining angeboten.

##### Zielgruppe

Aquafitness-Angebote sind geeignet für Personen mit und ohne körperliche Einschränkungen. Die Übungen sind sehr gut differenzierbar und erlauben es, trainierte und weniger gut trainierte Personen in einer Klasse zu unterrichten. Speziell geeignet auch für Personen mit Übergewicht.

##### Weitere Kursbezeichnungen

Aqua-Aerobic, Aquafit, Aqua-Kickboxing, Aquapilates, Aquapower, Aquaspinning, Aqua-Zumba®, Wassergymnastik etc.

## **Ausdauertraining**

### **Kurzbeschreibung**

Ausdauertrainings beinhalten als Schwerpunkt Trainingsformen, welche die aerobe Leistungsfähigkeit oder die Kraftausdauer verbessern. Das Herz-Kreislaufsystem, das Atmungssystem sowie die Ausdauerkraft der Skelettmuskulatur werden gezielt verbessert. Das Training kann indoor oder outdoor durchgeführt werden.

### **Inhalte**

Ausdauertrainings können im methodischen Lektionsaufbau stark variieren, je nach Zielsetzung oder eingesetzter Hilfsmittel.

### **Zielgruppe**

Ausdauertraining ist geeignet für gesunde Personen ohne körperliche Einschränkungen.

### **Weitere Kursbezeichnungen**

Circuittraining, H.I.I.T., Kettlebell-Training, M.A.X<sup>®</sup>, Spinning, TaeBo<sup>®</sup>, TRX, Zumba<sup>®</sup> etc.

## **Fit-Gym**

### **Kurzbeschreibung**

Fit-Gym ist die Abkürzung für Fitgymnastik. Dieses Angebot beinhaltet ein ganzheitliches Gymnastikprogramm mit dem Ziel die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten oder zu steigern.

### **Inhalte**

Fit-Gym stellt die Zielsetzung, d.h. die Steigerung von Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit unter einen abwechslungsreichen und ausgleichenden Trainingsbogen. Sie berücksichtigt dabei auch Sozialformen wie Partner- und Gruppenübungen und fördert den Austausch unter den Kursteilnehmenden.

### **Zielgruppe**

Von Fit-Gym-Angeboten fühlen sich oftmals Frauen speziell angesprochen. Fit-Gym ist geeignet für Personen ohne starke körperliche Einschränkungen oder Gelenksbeschwerden.

### **Weitere Kursbezeichnungen**

Bauch-Beine-Po, Body-Cocktail, Bodyfit, Bodyforming, Fitgymnastik, Les Mills Gymnastik etc.

## **Nia**

### **Kurzbeschreibung**

Nia ist ein ganzheitliches, ausdrucksstarkes Fitness- und Lifestyleprogramm für Körper, Geist und Seele. Nia wurde entwickelt von Debbie und Carlos Rosas.

### **Inhalte**

Das Nia-Fitnessprogramm ist eine sorgsam aufeinander abgestimmte Kombination von 9 verschiedenen Bewegungsenergien aus Tanz, Kampfkunst, Yoga und Körperwahrnehmung. Sanft – dynamisch, schnell – langsam, kraftvoll – entspannt, mit Form und Freiheit, mit Atem und Stimme, verbunden mit inspirierender Musik.

### **Zielgruppe**

Nia ist für Kinder wie Erwachsene geeignet, die gerne zu Musik abwechslungsreich und ausdrucksvoll bewegen möchten.

## **Power Yoga**

### **Kurzbeschreibung**

Power Yoga ist eine in den USA entstandene Yoga-Richtung, die vom Ashtanga Yoga abgeleitet wurde.

### **Inhalte**

Im Vergleich zu anderen Yoga-Stilen weist das Power Yoga einen betonten Workout-Charakter auf. Der Stundenaufbau besteht aus drei Teilen: Zu Beginn steht eine Sequenz aus Sonnengrüssen. Im Hauptteil werden sogenannte Asanas (Körperstellungen) geübt und immer wieder neu kombiniert. Die Stunde schliesst mit einer Entspannungssequenz ab.

### **Zielgruppe**

Power-Yoga wird von Personen betrieben, die einen Yogastil suchen, welcher in einer Workout-Form das körperliche Training in den Vordergrund stellt.

## **Running**

### **Kurzbeschreibung**

Running ist der englische Begriff für Laufsport. Dazu gehören alle Sportarten, in denen die natürliche Laufbewegung des Menschen im Vordergrund steht. Charakteristisch für das Running als Sportart ist: es findet outdoor statt und kann fast überall und ohne weitere technische Hilfsmittel ausgeführt werden.

### **Inhalte**

In Runningkursen werden Laufstil und Lauftechnik sowie die Haltung beim Laufen optimiert. Der Runningcoach entwickelt verschiedene Lauftrainingspläne, die er an die Trainingsgruppe oder für den individuellen Kunden/die individuelle Kundin anpasst. Ein Warmup vor dem Running sowie Kraft- und Dehnungsübungen runden das Runningangebot ab.

### **Zielgruppe**

Running eignet sich für Personen ohne Fuss-, Knie-, oder Hüftgelenksbeschwerden, die ihr Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringen und dabei im Freien trainieren möchten.

### **Weitere Kursbezeichnungen**

Lauftraining