

Stundenbeschreibungen Gymnastik

Bauch-Bein-Po

Trainerin/Trainer: Gabi

Dienstag, 19:00 – 19:55

Eine Kräftigungsstunde für Bauch-, Beine- und Gesäßmuskulatur. Wir beginnen mit einem Aufwärm- und Herz- Kreislauftraining. Danach beschäftigen wir uns vorwiegend mit unseren Problemzonen Bauch, Bein, Po sowie Oberschenkel innen und außen.

Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!

Best Ager Fitness

Best Ager sind abwechslungsreiche Stunden für den ganzen Körper.

Trainerin/Trainer: Michaela

Montag, 9:30 – 11:00 & Mittwoch, 9:30 – 11:00

Abwechslungsreiches Training von Bauch, Rücken, Beine, Po, Armen samt Koordination, Kondition und Gleichgewicht. Ohne und mit Geräten (Smovey, Bälle, Stäbe, Hanteln, usw. ..) - mal mit Schwungvoller Musik, mal mit langsamer Musik. Auch Faszientraining wird miteinbezogen. Dieses vielseitige, angepasste Training hat zum Ziel mit viel Freude, einen gesunden, beweglichen, trainierten Körper zu bekommen.

Bodytoning & Stretch

Angenehme Kräftigung des gesamten Körpers

Trainerin/Trainer: Karin

Freitag, 9:30 – 11:00

Wir starten mit einer kurzen Aufwärmrunde in der das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht wird. Danach folgt der Hauptteil der Bodytoning Einheit: die Kräftigung des gesamten Körpers. Der Fokus liegt auf gelenkschonenden fließenden Bewegungen, die im Abschluß mit sanften Dehnungen abgerundet werden. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!

Bodywork Montag

Ganzkörpertraining mit klassischen Kräftigungsübungen

Trainerin/Trainer: Renate

Montag, 17:30 – 19:30

Grundsätzlich sind Body Workouts für Group Fitness Stunden entworfen. Es ist ein Ganzkörpertraining mit klassischen Kräftigungsübungen als auch funktionellen Bewegungsabläufen. Ein logischer Aufbau der Übungen und klare Steigerungen oder Optionen machen es möglich, jeden Teilnehmer zu erreichen und geben jedem die Möglichkeit in seiner oder ihrer eigenen Intensität zu trainieren.



Stundenbeschreibungen Gymnastik

In diesem Bodywork Kurs geht es erst einmal mit einem Warmup los. Danach kommt ein Cardio Block mit den Step um Deine Herzfrequenz nach oben zu pushen. Der Cardio Teile bringen viel Spass und einen gewissen Rhythmus in die Stunde. Nach dem Cardio Teil geht es gleich mit einem Mix aus verschiedenen Kräftigungsblöcken weiter. Die Stunde wird mit einem Stretching abgeschlossen

Bodywork Freitag

Training aller wichtigen Muskelgruppen

Trainerin/Trainer: Christine Freitag, 18:00 – 19:30

Die Bodywork Einheit beginnt mit einem ca. 45 minütigen Herz-Kreislaufteil (3 - 5 Blöcke mit Choreografie) um die Fettverbrennung anzukurbeln. Dann geht sie in einen Kräftigungsteil des gesamten Oberkörpers sowie Bauch und Beine über. Zum Schluss wird dann noch gedehnt.

Faszientraining dynamisch

das sanfte Trainingsprogramm für einen starken Rücken

Trainerin/Trainer: Astrid Freitag, 14:30 – 15:25

Dynamische Sprung- und Schwungübungen werden mit Kraftübungen und federndem Stretching kombiniert. Faszientraining macht den Körper beweglicher, straffer, leistungsfähiger und steigert das seelische Wohlbefinden!

Gesunder Rücken

das sanfte Trainingsprogramm für einen starken Rücken

Trainerin/Trainer: Gerlinde Montag, 19:00 – 19:55

Das Training der Tiefenmuskulatur, Stabilisation, Mobilisation sowie Dehnungsübungen stehen im Vordergrund dieser Trainingseinheit. Geeignet für alle Altersgruppen sowohl präventiv als auch für Personen mit Rückenbeschwerden. Fördert die Stabilität und Haltung der gesamten Muskulatur und beugt Verspannungen und Verkürzungen vor.



Stundenbeschreibungen Gymnastik

Gesunde Gymnastik

Trainerin/Trainer: Patricia

Donnerstag, 11:00 – 11:55

HiIT

30 Minuten intensives Workout

Trainerin/Trainer: Astrid

Freitag, 14:00 – 14:30

30 Minuten intensives Intervalltraining, mit Ausrichtung auf Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Stehvermögen

OneKor NRG

Intensives Workout mit Step für den gesamten Körper

Trainerin/Trainer: Renate

Donnerstag, 17:45 – 18:40

ONEKOR ist ein innovatives Training, dass vom internationalen Presenter JOAN ALTISEN entwickelt wurde. Die eigentliche Innovation von ONEKOR ist die Verwendung der Musik, deren Tempo sich ständig ändert. Das Training ist zur Musik choreographiert. Die Musikauswahl begeistert und füllt die Stunden mit Emotionen und Spaß !



ONEKOR NRG ist ein intensives Workout mit Step für den gesamten Körper. Es ist für alle geeignet, die ihr Fitnesslevel verbessern möchten. Eine Kombination aus Kräftigung, HKL- und Koordinationstraining.

Pilates

Fitness für Körper und Geist

Trainerin/Trainer: Michaela

Mittwoch, 11:00 – 11:55

Pilates besteht aus einem Mix aus Körperbeherrschung, Atmung und Entspannung. Pilates respektiert die individuelle Anatomie jedes einzelnen Menschen sowie ihre Möglichkeiten und ihre Grenzen. Unabhängig vom Alter und der physischen Kondition kann die Methode von jedem ausgeübt werden. Pilates ist ein körperlich-mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln.



Stundenbeschreibungen Gymnastik

Die Pilates-Übungen konzentrieren sich vor allem auf die Körpermitte. Bauchmuskeln, Beckenboden, Zwerchfell und die Rückenmuskulatur werden als Kraftzentrum genutzt, um für die übrige Körpermuskulatur einen möglichst freien Bewegungsfluss zu erreichen. Die kontrollierten, fließenden Übungen erhöhen die Elastizität und Beweglichkeit der Gelenke, und beanspruchen alle Muskeln gleichmäßig. Mit Pilates können die Muskeln gestärkt, die Beweglichkeit und Ausdauer des Körpers gesteigert, sowie Kreislauf, Koordination und Körperhaltung verbessert werden.

Power Rücken

Rückentraining erleichtert den Alltag!

Trainerin/Trainer: Renate Sonntag, 10:15 – 11:55

Die Stunde beginnt mit einer allgemeinen Erwärmungsphase in die auch Übungen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten eingebunden werden. Im Anschluss daran kräftigen wir alle Muskeln, die wir für eine gesunde Haltung benötigen und zwar sind dies die Bein- und Po-Muskulatur sowie die gesamte Rumpf- und Schultermuskulatur. Dazu benutzen wir auch Gewichte, Therabänder, Smovey`s , Steppbretter..... Zum Ende der Stunde dehnen wir unsere zur Verkürzung neigenden Muskelgruppen. Um Anspannungen zu lösen wird die Stunde mit einer Entspannungsphase beendet.

Konditionstraining ist in der Regel kein Schwerpunkt in dieser Stunde, aber auch Kraftausdauerübungen können anstrengend sein und den Schweiß laufen lassen. Wichtig ist, dass jeder so viel macht wie er für angenehm empfindet. Ein starker Rücken hilft in vielen Lebenslagen. Wer etwa im Büro arbeitet und viel sitzt, wird merken, dass ein starker Rücken die Belastungen beim Sitzen verringert.

Soft Workout

Gesundheitsbewusstes Ganzkörpertraining mit Kräftigung der Stützmuskulatur

Trainerin/Trainer: Renate B. Mittwoch, 16:30 – 17:25

Soft Workout ist ein gesundheitsbewusstes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Kräftigung der Halte- und Stützmuskulatur. Das Training von funktionellen Muskeleinheiten und klassische Stabilitätsübungen stehen im Mittelpunkt. Durch Verwendung von Kleingeräten (Hanteln, Smovey, ...) in einzelnen Stunden bietet Soft Workout viel Abwechslung und unterschiedliche Akzentsetzung. Den Abschluss jeder Stunde bildet ein ausgiebiges Stretching; dabei werden vor allem Muskeln gedehnt, die zur Verkürzung neigen.



Stundenbeschreibungen Gymnastik

Step - Fortgeschritten

Trainerin/Trainer: Renate

Sonntag, 9:00 – 10:00

Step-Aerobic ist eine Form von Ausdauertraining mit u.a. verschiedenen Choreographien in unterschiedlicher Intensität. Das Training wird von einer speziellen Musik begleitet und der Takt bestimmt das Tempo. Die Choreographien, die der Trainer zu Hause mit viel Mühe und Aufwand vorbereitet, stimmt er mit der Musik ab. Man erkennt eine gute Choreographiestunde an einem guten Aufbau und einem harmonischen Ablauf.

Step-Aerobic trainiert

- das Herz-Kreislauf-System (hohen Blutdruck senken und niedrigen Blutdruck heben)
- Muskelkraft und Kraftausdauer
- Abtransport von Giftstoffen (Cellulite)
- Koordination
- Beweglichkeit

Total Body Workout

Trainerin/Trainer: Renate K.

Mittwoch, 18:45 – 19:40

In diesem Kurs bietet Dir Renate ein sehr ausgewogenes "Total Body Workout" (Ganzkörper-Workout) mit einem Mix aus verschiedenen Kräftigungsblöcken, wobei alle Hauptmuskelgruppen in einfachen Sequenzen angesprochen werden.

In diesem Kurs geht es erst einmal mit einem Warmup los. In den Workout Übungen verwenden wir entweder Hantel, Bänder oder Langhantelscheiben für diverse Muskelgruppen in stehender aber auch sitzender und liegender Position. Die Stunde wird mit einem Stretching abgeschlossen.

Yoga Mittwoch

Raja Yoga hilft Körper und Geist zu trainieren und vom Alltag abzuschalten

Trainerin/Trainer: Carmen

Mittwoch, 18:30 – 20:00

Carmens Stunden beinhalten ein kurzes Warm up, Asanas, Atemtechniken und eine Endentspannung. Freu Dich auf mehr Bodenhaftung und Stabilität, welche es dir erleichtern werden deinen Alltag zu meistern.



Stundenbeschreibungen Gymnastik

Yoga Samstag

Vinyasa Yoga ist ein dynamisches Yoga

Trainerin/Trainer: Tina

Samstag, 10:00 – 11:30

In Tinas Stunden überwiegt ein dynamischer Yogastil der Atem und Bewegung verbindet und mit dieser Technik Körper und Geist in Einklang bringt.

Die Stunde beginnt mit einem Warm up, geht fließend in Sonnengrüße über und schließt mit erdenden Yogahaltungen sowie Savasana (Totenstellung) ab. Neben den Sonnengrüßen, die die Ausdauer fördern, werden einzelne Yogaposen für mehrere Atemzüge gehalten, um unseren Körper zu kräftigen und gleichzeitig unseren Geist in einen meditativen Zustand zu versetzen. In der Stunde legt Tina großen Wert auf das Wechselspiel der Aktivierung und Entspannung der Muskeln. Anfänger sowie Fortgeschrittene sind in Tinas Stunde herzlich willkommen.

Zumba

Die Verbindung von Sport, Spaß und Musik mit viel Latino-Flair – für jedes Alter

Trainerin/Trainer: Peter

Dienstag, 18:00 – 18:55

Unser Zumba Trainer Peter bringt euch mit Spaß und Freude zum Schwitzen. Es gibt einfache Schrittfolgen aber auch mache anspruchsvollere Choreos, die Geist und Körper fordern und fördern. Die Musik - eine Mischung aus lateinamerikanischen Rhythmen und aktuellen Songs - lässt keinen Fuß ruhig stehen, das Herz lachen und bei dem Tanz-Workout den Alltag vergessen.



Zumba Gold und Stretch

Die Verbindung von Sport, Spaß und Musik mit viel Latino-Flair – für jedes Alter

Trainerin/Trainer: Peter

Dienstag, 9:30 – 11:00

Unser Zumba Trainer Peter bringt euch mit Spaß und Freude zum Schwitzen. Es gibt einfache Schrittfolgen aber auch mache anspruchsvollere Choreos, die Geist und Körper fordern und fördern. Die Musik - eine Mischung aus lateinamerikanischen Rhythmen und aktuellen Songs - lässt keinen Fuß ruhig stehen, das Herz lachen und bei dem Tanz-Workout den Alltag vergessen.

Dehnen nach der Bewegung ist sehr wichtig und schützt Gelenke, Muskeln und Sehnen. Bei angenehmen Übungen wird der ganze Körper etwa 30 Minuten gedehnt und entspannt. Muskeln, Sehnen und Bindegewebe bleiben elastisch und geschmeidig, Gelenke werden beweglich gehalten, fördert die körperliche, geistige und seelische Entspannung und dient der Verletzungsvorbeugung.

Alle Einheiten werden im City & Country Club am Wienerberg abgehalten. Die aktuellen Preise entnehmen Sie bitte der Preisliste oder der Homepage. www.cityandcountry.at Seite 6