

# Gruppenkursbeschreibungen

**GRÜN = ALLE**  
**ORANGE = ANFÄNGER+ / FORTGESCHRITTEN**  
**ROT = FORTGESCHRITTEN+**

## **STARKER RÜCKEN:**

Gezieltes Muskelaufbautraining der Rumpfmuskulatur mit speziellem Fokus auf den Rücken

## **BAUCH-BEINE-PO:**

Kraftausdauerprogramm für Bauch-Beine-Po

## **FUNCTIONAL MOBILITY:**

### **Mobility:**

Gezielte und spezielle Übungen zur Mobilisation der Muskulatur, um die Beweglichkeit zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen; Kombination aus aktiven Bewegungs-/Dehnübungen Equipment: Bänder, Broomstick usw.

### **Faszientraining:**

Training des Faszien systems (Bindegewebshülle der Muskeln), um die Muskulatur zu entspannen, die Regeneration dieser zu unterstützen und Schmerzen zu lindern. Equipment: Faszienrolle-/ball

## **GESUNDER RÜCKEN:**

Gezieltes Training zur Mobilisation und Kräftigung der Rückenmuskulatur

## **STRONG CORE:**

Gezieltes Kraftausdauertraining der Rumpfmuskulatur mit speziellem Fokus auf die Bauchmuskulatur

## **YOGA:**

Mit Physiotherapeut & Yogalehrer Praban immer donnerstags um 20 Uhr

## **CROSS-SKILL DEVELOPMENT:**

Erlernen der Grundlagen und Verbesserung der Techniken im Bereich Gewichtheben (z.B. Snatch, Clean & Jerk), Cross-gymnastics (z.B. Pull ups, Muscle ups, Ring-Work, Handstand etc.) und Krafttraining (z.B. Kniebeuge etc.)

## **HYROX:**

HYROX ist ein Mix aus funktionellem Krafttraining, hochintensivem Intervalltraining und klassischem Ausdauersport.

## **ICH P.I.N. FIT:**

Kraftausdauertraining für den gesamten Körper

## **HIIT:**

High Intensity Intervall Training, kurze und hochintensive Intervalle von Belastungs- und Erholungsphasen, Kraftausdauer-Training mit dem eigenen Körpergewicht

## **SPINNING:**

Radfahren mit Standrädern im Rhythmus der Musik (Intervalle, Sprints und Steigungen); ein effektives Herz-Kreislauftraining für jedermann

## **CROSSTRAINING:**

Effektives und funktionelles Krafttraining vollständiger und komplexer Bewegungen (nicht einzelner Muskeln!) – Erfahrung im Krafttraining & Gewichtheben wird vorausgesetzt