

Aerobic ist ein dynamisches und intensives Fitnesstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik und hohem Fun-Faktor. Die Grundelemente sind hauptsächlich Kondition und Koordination. Ein Training für alle, die Spaß an der Bewegung, dem Tanzen und dem Training in der Gruppe haben.

Bauch Express: Ein Turbotraining zur Kräftigung der Bauchmuskulatur.

Body Styling ist ein intensives Kraftausdauertraining für den ganzen Körper mit dem Ziel des Muskelaufbaus. Als Hilfsmittel dienen Kurzhanteln, Therabänder und Gymnastikbälle.

BOP (Bauch/Oberschenkel/Po) ist ein spezielles und intensives Training zur Straffung und Kräftigung der genannten Problemzonen.

Dance 4 Kids: Erarbeiten von Choreographien aus unterschiedlichen Tanzstilen (Hip Hop, Zumba und Breakdance).

Fit Mix ist eine Mischung aus Ausdauer, Kraft, Koordination, Bewegung und Entspannung. Ein umfassender Mix, der alle Muskelgruppen des Körpers optimal trainiert. Dabei werden im Wesentlichen die Kraftausdauer sowie die Körperfettverbrennung gesteigert. Das Ergebnis sind aber keineswegs dicke Muskeln, sondern ein fitter und sichtbar trainierter Körper.

Indoor Cycling: Radfahren zu Musik unter Anleitung eines Kursleiters. Bei diesem Gruppentraining wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt, jede Menge Fett verbrannt, die Figur verbessert und ebenso der Geist trainiert. Personen mit unterschiedlichem Leistungsvermögen können miteinander trainieren, da der Schwierigkeitsgrad individuell angepasst werden kann - das Ganze zu treibender Musik. Indoor Cycling ist somit für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

!!! Wichtig !!! Begrenzte Teilnehmerzahl !!!

Bitte am Check-In oder telefonisch unter 0231 / 49 66 65 0 anmelden.

Lauftreff, das Outdoor-Erlebnis der besonderen Art, ist für jeden geeignet, der sich in der Gruppe an der frischen Luft bewegen möchte. Ein Rundum-Training zur Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems, der Ausdauer und Kondition und des allgemeinen Gesundheitszustandes.

Pilates ist ein schonendes, ruhiges und individuelles Ganzkörpertraining für innere Balance und Beweglichkeit. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Pilates ist für jede Altersgruppe geeignet.

Pump ist ein sehr effektives Ganzkörpertraining mit Kurz- und Langhanteln. Ein Powerworkout für alle, die ihren Körper kräftigen, straffen und in optimale Form bringen wollen. Durch die Wahl der Gewichte kann jeder Teilnehmer die Intensität selber festlegen. Ein schweißtreibendes Gruppentraining mit Musik und sehr viel Spaß.

Bei Verletzungen oder Beschwerden bitten wir jeden Kursteilnehmer vor Beginn des Kurses mit dem Trainer Rücksprache zu halten !!!

Das Universum Fit-Gym Team wünscht allen Teilnehmern viel Spaß!

R.I.P.P.E.D. ist ein Ganzkörper-Workout aus den USA und gibt es erstmals in Europa und nur bei uns.

R = Resistance (Widerstand): Verbessert die Muskelausdauer, formt, kräftigt und definiert gezielt Muskelgruppen. **I** = Intervals (Intervall): Durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen wird eine Verbesserung der Ausdauer und allgemeinen Körperkondition erzielt. **P** = Power (Power): Zielt auf die großen „Powermuskeln“ (Brust, Rücken, Po und Beine). Die Nutzung explosiver Bewegungen beschleunigt die Kräftigung des Körpers und fördert maximale Kalorie- und Fettverbrennung.

P = Plyometrics (Plyometrie): Ein Schnellkrafttraining, das Techniken athletischer Konditionierung antrainiert z. B. Tempo, Schnelligkeit, explosive Kraft, Beweglichkeit, Beschleunigung, Koordination und Gleichgewicht. **E** = Endurance (Ausdauer): Ein Cardio-Workout, welches eine Mischung aus verschiedenen Kampfsportarten beinhaltet, um nicht nur schnell Fett zu verbrennen, sondern auch um die Aerobic-Grenzen und geistige innere Stärke herauszufordern. **D** = Diet & Nutrition (Diät & Ernährung): Eine Ergänzung des Trainings, um Körperfett schneller abzubauen und Muskeln einfacher aufzubauen. Gesamt betrachtet eine Fitnessformel, die Erfolg garantiert.

Rücken Fit: In diesem Workout wird die Kraft-, Dehn- und Entspannungsfähigkeit der Rückenmuskulatur trainiert. Das Halte- und Bewegungssystem des Körpers wird bei gleichzeitiger Lockerung und Entspannung mobilisiert und stabilisiert. Das Training eignet sich hervorragend zur Vorbeugung und Behandlung von Rückenschmerzen.

Rücken u. Bauch: Dieser Kurs beinhaltet eine intensive Kräftigung und Dehnung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie eine Aufrichtung und Mobilisation der Wirbelsäule.

Spezial Workout ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining (Core-Training) mit und ohne Materialien.

Step Fatburner: Unkomplizierte Choreographien rund um den Step, in der Pulsfrequenz ideal für die Fettverbrennung.

Tae Bo® Fitness / Boxing ist ein intensives und schweißtreibendes Ganzkörperprogramm nach der Idee von Billy Blanks®. Der energiegeladene Mix ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus Kampfsportarten wie Taekwon Do oder Kickboxen mit Aerobic verbindet. Durch Schlag- und Kicktechniken wird ganz ohne Körperkontakt ein intensives Ausdauertraining erzielt.

Yoga ist ein kraftvoller, dynamischer und fließender Yogastil mit exakten Körper- und Atemübungen. Es ist sowohl eine umfassende Körperarbeit als auch eine Meditation in Bewegung. Yoga fördert Flexibilität, Kraft und Stabilität, erhöht die Konzentration, beruhigt den Geist und öffnet das Herz.

Zirkeltraining ist ein Belastungswechsel aus Kraft- und Cardiotraining.

Zumba Fitness ist ein auf lateinamerikanischer Musik basierendes Tanz-Fitness-Workout. Durch die feurigen Rhythmen ist Zumba Fitness nicht nur sehr schweißtreibend und damit Kalorien verbrennend, sondern vor allem ein Tanz-Workout mit Spaßfaktor und Bewegungsfreude. Durch anschließende Dehnübungen bleiben die Muskeln und Gelenke flexibel und die Beweglichkeit wird erhalten und gefördert. Zumba Fitness ist heiß, spannend und geeignet für jedermann, ob jung oder alt, ob schlank oder weniger schlank, ob tanzbegabt oder tanzunerfahren.

Bei Verletzungen oder Beschwerden bitten wir jeden Kursteilnehmer vor Beginn des Kurses mit dem Trainer Rücksprache zu halten !!!

Das Universum Fit-Gym Team wünscht allen Teilnehmern viel Spaß!