

## Workout

### Bauch, Bein, Po – intensiv

Nach einem entsprechenden Aufwärm- und Herzkreislauftraining trainiert man vorwiegend die Problemzonen Bauch, Beine, Po sowie die Oberschenkel innen und außen. Das Ziel dieser Stunde ist die Festigung und Straffung dieser Zonen.

### Bodywork

Hat dasselbe Ziel wie Bauch, Bein, Po, jedoch wird das gesamte Training mit dem Step durchgeführt. Diese Stunde ist auch eine gute Vorbereitung für Step-Aerobic.

### Fight Club

Ein High-Intensity Cardio Programm, wo jede Menge Kalorien verbrannt werden! Im Vordergrund steht das Ziel den Körper fit und gesund zu trainieren. Verwendet werden Techniken und Elemente aus Material Arts. Maximaler Effekt, maximaler Spaß

### Bodystyling

Eine tolle Alternative zu Bauch, Bein Po und Bodywork, mit einem intensiven Training für den gesamten Oberkörper (Rücken, Brust, Bizeps, Trizeps). In dieser Stunde werden so genannte „Bodybars“ (vergleichbar mit Langhanteln) verwendet, die ein effektives Workout garantieren!

### Power-Bauch, Bein, Po

Im Gegensatz zu BBPo intensiv, legen wir hier noch ein Schäuflein zu. Die Stunde ist für jene Teilnehmer, die ein herausforderndes Herzkreislauf- und intensiveres Muskeltraining bevorzugen.

Zusätzlich werden Handgewichte verwendet.

### Functional Workout (FWo): mit und ohne Step

Functional Training ist eine aus der Physiotherapie stammende Methode, in der mit freien Bewegungen und einfachen Hilfsmitteln (Handgewichte; Steps und Tubes) ganze Muskelgruppen und nicht nur einzelne Muskel trainiert werden. Um sich gesund und fit zu halten, braucht der Körper ein ausgeglichenes Training an KRAFT, AUSDAUER, KOORDINATION, FLEXIBILITÄT UND BALANCE.

Dieses Trainingssystem ist ein fantastisches „All in One“ Training, in welchem der maximale Erfolg erreicht wird. Komplexe Bewegungsabläufe ermöglichen nicht nur optimalen Fettabbau und Muskelaufbau, sondern bringen dem Körper auch die nötige Koordination und erhöhen den Gleichgewichtssinn.

### American Circle

Man nehme - Steps, Handgewichte, Tubes, Matten u.v.m. – und schon hat man eine bunt gemischte Stunde, die viel Spaß macht. Ein ganzheitliches Workout indem zugleich auch Balance und Stabilisation trainiert wird. Das Ergebnis kann sich sehen lassen und - ganz nebenbei ist es ein „Mörder“ Training!

### Cross Training

Spricht den Aufbau der Muskel, das Erlernen von Bewegungsabläufen, die physiologische Auslastung und die Fettverbrennung im gleichen Maßen an, und kann somit mit gutem Gewissen als Ganzkörpertraining bezeichnet werden. Das gezielte Erlernen komplexer Bewegungsabläufe, bereitet den Körper auf die Anforderungen des täglichen Lebens vor, dient aber auch zur präventiven Erhaltung und Verbesserung des Gesundheitszustands und der Beweglichkeit!

All das erreicht man durch ein sich immer änderndes, hochintensives, funktionelles Trainingsprogramm in der Gruppe. Das entstehende Gemeinschaftsgefühl spornt an, motiviert und schürt den Teamgeist. Hauptziel ist das Ausloten und überschreiten der eigenen Grenzen.

### Pure Workout

Das Ziel dieser Stunde ist, den Muskeltonus zu stärken, zu beleben und zu modellieren.

10 Minuten WarmUp und los geht's! Pure Kräftigung der Hauptmuskelgruppen:

Arme – Schultern – Brust – Rücken – Bauch – Beine - Gesäß

### Energy PUMP – Langhantel Training

Ein Training mit Gruppendynamik, mitreißender Musik und hoher Energie. Es kräftigt, definiert und strafft die Muskeln, stärkt die Knochen, reduziert Körperfett, und kräftigt den Rücken. Typische Übungen sind Kniebeugen, Bankdrücken und Kreuzheben. Nach einem gewissen Trainingszeitraum werden Kondition, Kraft und Koordination, durch anspruchsvollere Übungen und weniger Wiederholungen gesteigert, wodurch der Trainingseffekt nochmals intensiviert wird.

### **Leistungsstufe \***

### **Leistungsstufe \***

### **Leistungsstufe \*/ \*\* / \*\*\***

### **Leistungsstufe \*\***

### **Leistungsstufe \*\***

### **Leistungsstufe \*\* / \*\*\***

### **Leistungsstufe \*\*\***

### **Leistungsstufe \*\*/ \*\*\***

### **Leistungsstufe \*\***

### **Leistungsstufe \*\*/ \*\*\***

### deepWORK™

deepWORK™ ist das erste fernöstlich angehauchte Format, das Flexibilitätstraining mit extremen Flüssigkeitsverlust vereint. deepWORK™ ist einfach, athletisch, anstrengend – einfach einzigartig!

Ein ruhiger Beginn lässt einem „ankommen“, die Bewegungsabläufe mit Kraft- und Schwungphasen sind immer in Verbindung zwischen An- und Entspannung, sowie mit der Atmung kombiniert.

Keine Choreographie – man setzt nur den Körper ein und trainiert im eigenen Atem- und Bewegungsrhythmus. deepWORK™ wirkt ausgleichend auf die eigene Energie. Hat man zu wenig – wird man gestärkt, steht man unter Stress – wird man „heruntergeholt“. Ein Training, das nach Ying & Yang aufgebaut ist.

## Step

### Power Step

Einfache Schrittkombinationen steigern die Koordination - das intensive Herz- Kreislauftraining die Kondition! Zudem ist diese Stunde ein perfektes Training für alle weiteren Step-Stunden.

### Creative Step

Step Choreographie mit viel Spaß und wenig Stress - keine Panik! „Step by Step“ kommt jeder zum Ziel.

### Hot Stepper

Diese Stunde könnte man auch Dance Aerobic „am Step“ nennen. Es erwarten Dich tolle Choreographien, die Spaß, Energie, Koordination - und so ganz nebenbei eine tolle Kondition bringen!

## Dance

### Latino Basic

Ohne viele Worte: Latino Musik, Latino Moves, Latino Feeling - Viva Latino!

### Latin Moves

Kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen und intern. Tänzern. Unterschiedliche Lieder und Tanzstile, sowie verschiedene Choreographien machen Latin Moves aus. TANZ DICH FIT mit der feurigen Mischung aus Salsa, Merenque, Mambo, Reggaeton, Hip Hop u.v.m.

### Easy Dance

Der ideale Einstieg in Richtung Dance. Einfache Schrittkombinationen mit einer Brise „Style“ ergeben eine tolle Fatburner-Stunde. Es werden nicht nur Kalorien verbrannt, sondern auch Koordination trainiert.

### Dance Aerobic

Neben den gewohnten Aerobicritten, sind auch Tanzelemente aus Jazz, Latin, Funk u.v.m. Bestandteil dieser Stunde. Choreographien zum Tanzen und Genießen. Das Motto: No limit!

### Just Dance

Feel the beat, move to the rhythm, enjoy your dance! Ob Hip Hop, Streetstyle, vielleicht mal Jazz, Latin oder ein bisschen Reggae? Diese Stunde ist ein „MUST“ für alle Dance Fans! Come, feel and dance!

### Zumba

Tanz als dynamisches und effektives Fitness-System. Intervalltraining, in Kombination mit schnellen und langsamen Rhythmen, das den Körper kräftigt und formt. Eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung! Zumba schafft eine partyähnliche Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lässt und die Bewegungen genießen kann. Heiß, sexy, gefühlvoll!

## Spinning / Body & Mind / Wellness / Synergy Training

Detaillierte Beschreibungen dieser Stunden auf eigenen Infoblättern.

### **Leistungsstufe \*/ \*\*/ \*\*\***

### **Leistungsstufe \*/ \*\***

### **Leistungsstufe \*\***

### **Leistungsstufe \*\*\***

### **Leistungsstufe \*/ \*\*/ \*\*\***

### **Leistungsstufe \*/ \*\***

### **Leistungsstufe \*\*/ \*\*\***

### **Leistungsstufe \*\*/ \*\*\***

### **Leistungsstufe \*/ \*\***

*Auf unserer Website steht der aktuelle Stundenplan auch als Download zur Verfügung*

**www.clubactivity.at**