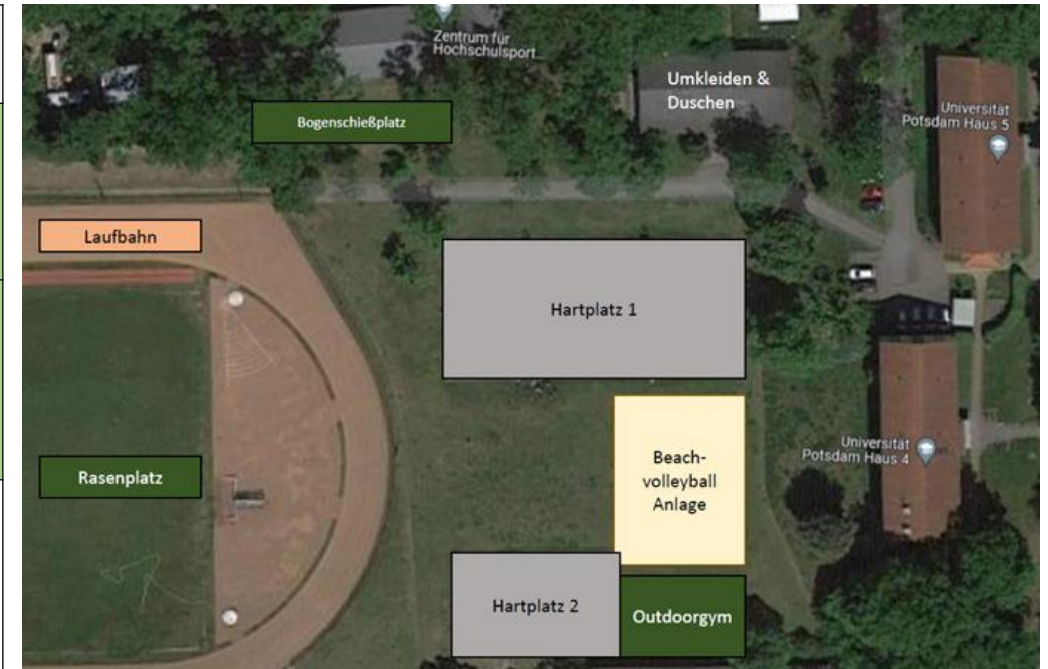


# Fitnessspecials auf dem Match & Sweat

	16:30-17:15	17:25-18:05	18:15-19:00	19:10-19:55
<b>Outdoorgym</b>	Sling Fitness (Christian)	Functional Challenge (Christian)	Power Pilates (Vicky)	Kettlebell Fitness (Christian)
<b>Hartplatz 2</b>	Rücken & Flow (Juliane)		Faszien Fitness	Hooping (Kathleen)
<b>Hartplatz 1</b>		Jumping Fitness (Nora)		



**Sling Fitness**

Ganzheitliche Mobilisation und ein effektives Workout zur Ganzkörperstabilisation. Sling Fitness ist eine vielseitige Methode zur intensive Kräftigung aller Muskelgruppen, Stabilisierung der Tiefenmuskulatur im ganzen Körper und dem Ausgleich muskulärer Dysbalancen. Intensität und Schwierigkeitsgrad der Übungen lassen sich durch den Winkel der Körperposition zum Aufhängepunkt optimal an den individuellen Trainingszustand anpassen.

**Rücken & Flow**

Dieses Kurskonzept zielt auf die Kräftigung des Rumpfes mit fließenden Mobilisationsbewegungen und den Ausgleich funktioneller Dysbalancen ab. Hierfür wird die stabilisierende Muskulatur mit ganzheitlichen Bewegungsmustern trainiert und die zusätzlichen Mobilisations- und Flowbewegungen helfen dabei, die natürliche Beweglichkeit des Körpers wieder zu erlangen oder zu erhalten.

**Functional Challenge**

In diesem Kursformat geht es um die Kombination von intensiven, funktionellen Kurzworkouts mit Laufeinheiten von 200-500 Metern. Die gesamte Challenge wird in 2er oder 3er Teams absolviert. Nach Mobilisation und Warm up dauert die Challenge genau 30 Minuten... und die haben es voll in sich. Aber die Intensität bestimmt ihr letztlich selbst...

**Jumping Fitness**

Das effiziente Ausdauertraining auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Die dynamischen Bewegungen/Techniken werden mit Balance- und Kräftigungsübungen kombiniert, so dass man nicht nur seine Kondition verbessert, sondern auch sein Gleichgewicht schult und alle Körperpartien stärkt. Dieses Training bietet dir ein tolles Gruppengefühl und ein schweißtreibendes Workout zu energetischer Musik.

**Power Pilates**

Power Pilates ist eine weiterentwickelte Form des herkömmlichen Pilates. In die klassische Pilatesform fließen neue Erkenntnisse aus der Sportmedizin, der Physiologie und der Biomechanik in die Übungen mit ein. "Fortschritt durch Bewegung" und "Bewegung heilt", so lautet das Motto beim Power Pilates. Mobilisation der Wirbelsäule sowie für die Körperstraffung sind die wohlthuenden Effekte dieses Kursformates.

**Faszienfitness**

Das Faszienewebe durchzieht unseren gesamten Körper, formt ihn, bewegt ihn, lässt uns spüren. Im Faszientraining werden Übungen aus dem funktionellen Training und dem Rehatraining gleichermaßen genutzt. Mobilisations- und vollamplitudige Kraftübungen bilden den Kern des Faszientrainings. Koordinations- und Gleichgewichtstraining sowie fasziale Selbstmassage ergänzen dieses gesundheitsorientierte Trainingskonzept.

**Kettlebell Fitness**

Die Kugelhantel (Kettlebell) ist eines der geschichtsträchtigsten Trainingsgeräte überhaupt. Vielseitig, effektiv und einfach ziemlich schön. In diesem Kursmodell soll der sichere Umgang mit der Kugelhantel bei den wichtigsten Grundübungen im Vordergrund stehen, bevor diese Grundübungen in ein komplexes Workout zusammengefasst werden das jeden Muskel und auch das Herz-Kreislauf System intensiv fordert. Aber auch das spielen und Erkunden kommt nicht zu kurz.

**Hooping**

Hooping ist das Zauberwort für eine schlanke Taille, einen festen Bauch und Koordinationsvermögen. In diesem Kurs werden klassische Elemente aus Aerobic und Pilates und rhythmisch-koordinierende Bewegungen mit dem Hoop kombiniert. Der Fitness-Hoop ist größer, schwerer und optisch ansprechender als ein herkömmlicher Hula Hoop-Reifen. Mit dem Hoop förderst du deine Kreativität, dein Koordinationsvermögen, deine Kondition und die Flexibilität deines Körpers.