

Sport- und Freizeitanlage Erlangen

Kursbeschreibungen

Basisprogramm

Diese Kurse sind in der Jahresgebühr enthalten. Eine gesonderte Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bauchkiller

Der Kurs Bauchkiller ist ein intensives und abwechslungsreiches Training, das die komplette Rumpfmuskulatur trainiert. Somit steht neben der Bauchmuskulatur auch die Rückenmuskulatur im Vordergrund.

Cardio Mix

Hierbei handelt es sich um ein kurzweiliges, intensives Intervalltraining, bei dem das Herz-Kreislaufsystem verbessert und die aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit sowie Kraftausdauer trainiert wird.

Entspannungsgymnastik mit Qi Gong

Nach der traditionellen chinesischen Lehre gibt es verschiedene Übungen, um Erkrankungen vorzubeugen. In diesem Kurs werden Sie einige dieser Übungen kennenlernen. Im ersten Teil der Stunde werden Dehn- und Lockerungsübungen für den gesamten Körper durchgeführt. Im Anschluss folgen ruhige, meditative Entspannungs- und Atemübungen. Die Muskeln werden gelockert, die Knochen und das Immunsystem gestärkt, die Organe gepflegt und der Geist beruhigt.

In diesem Kurs steht neben der Förderung der Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination die Achtsamkeit im Fokus. Die meist sehr langsamen Bewegungsübungen (im Stand, Sitzen oder Liegen) wirken sanft kräftigend und entspannend.

Fitness Aerobic

Ziel der Stunde ist die Stärkung der Ausdauerfähigkeit. Beginn: Warm- Up, dann Choreographie erarbeitet, wird am Ende der Stunde komplett durchgeführt. Zum Abschluss: Stretching. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Fitnessgymnastik

Ist ein Mix aus Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining. Das Training wird mit dem eigenen Körpergewicht und teilweise mit Unterstützung von Kleingeräten (Bällen, Thera-Bändern, Hanteln, etc.) ausgeführt.

Fitnessstraining Damen

Ist ein Mix aus Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining. Mithilfe von Kleingeräten (Bällen, Thera- und Rubberbändern, Hanteln, etc.) und den eigenen Körpergewicht wird der allgemeine Fitnesszustand verbessert.

Fitnessstraining Outdoor

Ist ein Mix aus Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining. Das Training wird mit dem eigenen Körpergewicht und teilweise mit Unterstützung von Kleingeräten (Bällen, Thera-Bändern, Hanteln, etc.) ausgeführt. Dieser Kurs findet im Freien statt.

Funktionelles Therabandtraining

Das funktionelle Therabandtraining hat das Ziel, muskuläre Defizite auszugleichen. Dies wird durch ein spezifisches Training erreicht.

Funktionsgymnastik

Die Funktionsgymnastik ist ein vielseitiges Training. Es beinhaltet neben Kraftausdauer und Beweglichkeit, auch die Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten (z.B. Flexi-Bar, labile Unterlagen, Pezziball).

Funktionsgymnastik und Entspannung

Die Inhalte der Stunde sind Stretching, Beweglichkeitstraining, sanftes Krafttraining und Entspannung. Die Übungen werden im Stand und auf der Matte durchgeführt, es werden verschiedene Kleingeräte wie Therabänder, Tennisbälle, Hanteln und Gymnastikstäbe verwendet.

Gymnastik 50+ Outdoor

Diese Stunde bietet Übungen im Stehen mit und ohne Handgerät - gezielt für Sportlerinnen und Sportler ab dem 50. Lebensjahr. Ziel ist die Stärkung der Muskulatur und die Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und des Herz-Kreislaufsystems.

Lauftreff

Im Lauftreff steht die Verbesserung der Ausdauerleistung im Vordergrund. Teilnehmer können sich je nach Leistungsstand in unterschiedliche Geschwindigkeitsgruppen (ca. 7 - 12 km/h) aufteilen. 2 - 4 Trainer leiten die Laufgruppe an. Dieser Kurs ist auch für ambitionierte Läufer geeignet, die sich auf einen bestimmten Lauf, z.B. Städtemarathon, vorbereiten möchten.

Nordic Walking Lauftreff

Inhalt der Einheiten sind Wiederholung und Optimierung der wichtigen Grundtechniken, die Verbesserung der Koordination von Stock- und Grifftechnik und die effektive Gestaltung von Laufeinheiten. Der Kurs findet in der Natur der Erlanger Stadtwaldgebiete statt.

Voraussetzung zur Teilnahme an dem Kurs sind Grundkenntnisse über die Nordic Walking Technik.

Open Sunday

Am Open Sunday bieten wir allen Siemens Mitarbeiter wöchentlich am Sonntag zwei attraktive Kurse an. Darüber hinaus steht Ihnen das Außengelände inklusive Laufstrecken, Outdoor Fitness Parcours und Dehnzirkel zur Verfügung. Für die Teilnahme am Open Sunday müssen Sie nicht als Mitglied in der Sport- und Freizeitanlage angemeldet sein. Der Zutritt erfolgt über die Vorlage des Mitarbeiterausweises am Eingang. Die Kurse finden je nach Wetterlage innen oder außen statt. Bitte erkundigen Sie sich an der Pforte.

Sport- und Freizeitanlage Erlangen

Kursbeschreibungen

Basisprogramm

Diese Kurse sind in der Jahresgebühr enthalten. Eine gesonderte Anmeldung ist nicht erforderlich.

Power Workout

Mit Hilfe des eigenen Körpergewichts und verschiedener Kleingeräte, wie z.B. XCOs, Hanteln, Therabändern etc. trainieren wir die Kraftfähigkeit. Ein Großteil der Übungen findet auf der Gymnastikmatte statt. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden sämtliche Muskelgruppen, wie Bauch-, Rücken-, Bein- und Armmuskulatur durch Kräftigungsübungen trainiert.

Präventives Muskeltraining

Das präventive Muskeltraining soll dabei helfen Überlastungen, Schmerzzustände, Verletzungen und Krankheiten mit Hilfe körperlicher Aktivität vorzubeugen und/oder zu überwinden. Kraft, Koordination und Kondition werden gesteigert, sowie die Körperwahrnehmung verbessert. In einigen wenigen Trainingseinheiten werden individuell zugeschnittene und relevante Übungen erlernt, die Sie anschließend als Heimprogramm selbstständig weiterführen. Nach angemessener Zeit können Sie gerne Ihre Übungen und deren Ausführung bei uns überprüfen lassen.

Qi Gong

In diesem Kurs steht neben der Förderung der Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination, Achtsamkeit im Fokus. Die meist sehr langsamen Bewegungsübungen (im Stand, Sitzen oder Liegen) wirken sanft kräftigend und entspannend.

Rumpfstabilisationstraining

Bei der Rumpfstabilisation wird die Körpermitte trainiert, um einen starken Rumpf zu erhalten. Dies führt zu mehr Kraft und Stabilität im Alltag. Das Training erfolgt mit verschiedenen Kleingeräten und beansprucht die Bauch- und Rückenmuskulatur.

Seniorengymnastik

Gymnastische Übungen im Stehen mit und ohne Handgerät gezielt für Sportler im Seniorenalter. Ziel ist die Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination einschließlich des Herz-Kreislauf Systems.

Senioren-sport im Freien

Die Zielgruppe dieses Kurses sind Senioren. Im Mittelpunkt stehen die Stärkung des Muskelapparats, die Verbesserung des Herz-Kreislauf Systems sowie die Förderung des allgemeinen Wohlbefindens. Der Kurs beinhaltet abwechslungsreiche und einfache gymnastische Übungen, mit und ohne Kleingerät, und bietet den Teilnehmer einen bunten Mix aus Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining. Dieser Kurs findet immer im Freien statt.

Taiji

Taiji Quan heißt wörtlich übersetzt „großartig vollendete Faust“ und ist die am häufigsten praktizierte innere Kampfkunst der Welt. Ihre sanften, spiralförmigen Bewegungen kombiniert mit dem konzentrierten Geist schaffen eine entspannte und mühelos zu erreichende Kraft, die fähig ist die aggressivsten Angriffe zu neutralisieren und deren Energie auf den Angreifer zurück zu lenken. Taiji kann in unterschiedlichen Geschwindigkeiten, bevorzugt langsam, ausgeführt werden. Wir bieten montags die Langform und dienstags die „Peking-Form“ des Yang-Stils an.

Therabandgymnastik

Mit Hilfe des Therabandes wird in diesem Kurs der gesamte Muskelapparat beansprucht und trainiert. Die Übungen finden im Stehen, auf der Matte oder auf dem großen Gymnastikball statt. Gezielte Dehnübungen runden die Stunde ab und tragen zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens bei.

Winter Fitness

Der Kurs Winter Fitness zeichnet sich dadurch aus, dass es draußen stattfindet - bei jedem Wetter. Durch die Bewegung an der frischen Luft wird Stress abgebaut, die Konzentrationsfähigkeit verbessert und darüber hinaus das Immunsystem optimal gestärkt. Die Stunden sind in drei Teile strukturiert: Grundlagenausdauer, Kraft/Koordination und Stretching. Dabei variieren Inhalte und eingesetzte Geräte: wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht genauso wie mit Medizinbällen, Hanteln, Therabändern, XCO's oder dem Flexi-Bar.

Wirbelsäulengymnastik

Ziel des Kurses ist die Kräftigung der Muskulatur. Im Stehen werden Übungen zur Verbesserung der Kraft und Stabilität im Bereich der unteren Extremität und Wirbelsäule ausgeführt. Anschließend werden Kräftigungsübungen im Liegen für Rücken, Bauch und Hüfte durchgeführt. Zur individuellen Steigerung wird auch mit Kleingeräten (z.B. Theraband, Hanteln, etc.) trainiert. Am Ende der Stunde werden noch Übungen für die Beweglichkeit und Entspannung ausgeführt.

Sport- und Freizeitanlage Erlangen

Kursbeschreibungen

Zusatzprogramm

Diese Kurse sind nicht in der Jahresgebühr enthalten. Eine gesonderte Anmeldung ist erforderlich.

Athletik Training

Für viele Sportler spielt die gezielte und steigernde Leistungsverbesserung eine sehr gravierende Rolle. Aufgrund seiner Effektivität finden alle Trainierenden in ihrer Leistungsklasse das perfekte Training. Um ihre gesetzten Trainingsziele zu erreichen, wird im Athletic Training mit sehr hohen Intensitäten und funktionellen Bewegungsabläufen gearbeitet. Durch den vielseitigen Einsatz von Geräten und den großen Variationen an Trainingsreizen sind die Ziele schnell umsetzbar. Immer mehr Breitensportler aus unterschiedlichen Sportarten nutzen das Athletic Training, wenn es darum geht, durch den Ausbau der athletischen Fähigkeiten das Verletzungsrisiko beim Training und/oder Wettkampf zu reduzieren.

Autogenes Training

Unser tägliches Leistungsvermögen in Sport, Beruf, Familie und Alltag wird maßgeblich von unserer Fähigkeit zu Entspannen und zu Regenerieren beeinflusst. Die Nutzung geeigneter Entspannungsverfahren kann Sie dabei gezielt unterstützen. Wenn Sie bereits an einem Kurs Autogenes Training teilgenommen haben, können Sie mit diesem Kurs Ihre Grundlagen auffrischen bzw. so erweitern, dass Sie sich nach wenigen Minuten wieder erholt und gestärkt fühlen. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit positive Ziele zu visualisieren. Ergänzende Atem- bzw. Körperwahrnehmungsübungen werden Sie auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit mit sich selbst begleiten.

BodyART

bodyART ist ein funktionelles und ganzheitliches Trainingsprogramm für Körper und Seele. Ziel ist es Körper und Geist in Einklang zu bringen. So verbindet es Trainingspositionen und klassische Atmungstechniken zu einer Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung.

Bodyforming

Bodyforming ist ein effektives Ganzkörpertraining, das alle großen Muskelgruppen mit einbezieht und die Fettverbrennung anregt. Der Kurs wird durch verschiedene Kleingeräte, wie z.B. Therabändern, Hanteln, Bällen, Flow Tonic Pads etc. abwechslungsreich gestaltet. Durch die Übungen werden Kraft, Ausdauer und Flexibilität trainiert. Ziel dieser Stunde ist es den gesamten Körper zu stärken.

Boxfitnesstraining

Boxfitness spricht den ganzen Körper an, da Explosivität, Schnelligkeit, Ausdauer, Reaktion und Koordination geschult werden. Aggressionen können abgebaut werden und auch das Selbstwert- und Körpergefühl werden gesteigert. Ihr Herz-Kreislauf System wird optimal trainiert. Das Training ist facettenreich und für Männer und Frauen sowie für jedes Fitnesslevel geeignet. In diesem Kurs liegt das Hauptaugenmerk auf dem europäischen Boxen. Sie werden mit Fitness und jeder Menge Power durch den Unterricht geleitet.

Core Fitness

Das Functional Core Training richtet sich nach der Funktion der Muskulatur in bestimmten Bewegungen. Die Muskulatur wird hierbei optimal für den Bewegungszweck vorbereitet und trainiert. Hierfür kombiniert das Functional Core Training das Wissen aus Trainingswissenschaft, Rehabilitation und Physiotherapie. Anhand der Übungen werden die Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes sowie das Gleichgewicht und die Koordination verbessert. Mit dem eigenen Körper(-gewicht), einfachen Hilfsmitteln und Zusatzgeräten (freie Gewichte, Medizinbälle, instabile Unterlagen, etc.) erfolgt eine ideale Stärkung der Muskulatur mit dem Ziel, funktionelle Kraft zu entwickeln. Functional Core Training ist für jeden geeignet, der gezielt seine Körperstabilität in allen (sportlichen) Lebenslagen verbessern möchte.

Cycling and Core

In diesem Kurs werden alle Elemente des Fitnesstrainings angesprochen. Im ersten Teil steht die Ausdauer auf dem Indoor-Bike im Vordergrund. Hier werden verschiedene Streckenprofile (Bergfahrten, Sprints) simuliert. Abgerundet wird die Einheit mit einem Kräftigungsteil und einer Cool-down-Phase.

deepWork

deepWORK ist ein Workout aus Pilates, Yoga und intensiven funktionellen Übungen voller Energie. Es unterliegt dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden.

Sport- und Freizeitanlage Erlangen

Kursbeschreibungen

Zusatzprogramm

Diese Kurse sind nicht in der Jahresgebühr enthalten. Eine gesonderte Anmeldung ist erforderlich.

Full Body Workout

Workout für den kompletten Körper mit Matte, Kleinhanteln, Gummibändern und Eigengewicht. Straffung der Bauch-Beine-Po Muskulatur wunderbar auch für Neueinsteiger.

Full Body Workout Flexkurs

Workout für den kompletten Körper mit Matte, Kleinhanteln, Gummibändern und Eigengewicht. Straffung der Bauch-Beine-Po Muskulatur wunderbar auch für Neueinsteiger.

Hanteltraining

Beim Hanteltraining handelt es sich um ein gezieltes Ganzkörpertraining mit einer Langhantel. Die Langhantel ist aus Kunststoff und kann mit Hantelscheiben bestückt werden. Dadurch ist ein individuelles Training möglich. Zur Abwechslung werden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht eingebaut.

Hatha Yoga zur Stressbewältigung

Hatha Yoga ist ein Gesamtkonzept und umfasst drei Bereiche: Körper, Atem und Geist. Das Besondere einer gelungenen Yogapraxis liegt in deren Verbindung. Die Körperübungen, in Verbindung mit einer bewussten Atmung, bewirken eine Verbesserung der Bewegungsmuster, der Körperhaltung, der Beweglichkeit und der Körperwahrnehmung. Viele Körperfunktionen werden harmonisiert, Stress-Symptome reduziert und mehr Freude und Wohlbefinden erlebt..

Hot Iron

Bei Hot Iron handelt es sich um ein Ganzkörpertraining mit Langhanteln mit dem Trainingsziel Muskeln aufzubauen, die Kraftausdauer zu verbessern und Fett abzubauen. Die Stunde wird untermalt durch mitreißende Musik. Die Langhanteln sind aus Kunststoff und sehr leicht, können aber individuell mit Gewichtsscheiben bestückt werden. Damit ist das Training je nach Trainingszustand anpassbar.

Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein Ausdauertraining auf speziellen Standrädern, bei dem Berg- und Talfahrten simuliert werden. Das Indoor Cycling ermöglicht ein höchst effektives Cardiotraining unter größtmöglicher Schonung des aktiven und passiven Bewegungsapparats.

Intervall-Lauftraining

Ziel des Kurses ist die Verbesserung und Festigung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit durch den Einsatz progressiver Intensitätssteigerung. Die Intensitätssteigerung wird durch den Einsatz von koordinativen Belastungsreizen, Fahrtenspielen, Tempodauerläufen, Bergläufen und extensiven und intensiven Intervallen vorgenommen. Die Trainingseinheit besteht aus dem Wechsel von Belastung und Erholungsphasen, d.h. es werden auch Akzente im Bereich der anaeroben Ausdauer gesetzt. Das Training wird variabel gestaltet, um einem motorisch-dynamischen Stereotyp entgegenzuwirken.

Jumping Fitness

Jumping Fitness ist ein dynamisches Training auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Es beinhaltet aerobe und anaerobe Elemente, sowie Koordinations- und Gleichgewichtsübungen. Das Training kurbelt die Fettverbrennung an und schont zudem die Gelenke.

Jumping Fitness Flexkurs

Jumping Fitness ist ein dynamisches Training auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Es beinhaltet aerobe und anaerobe Elemente, sowie Koordinations- und Gleichgewichtsübungen. Das Training kurbelt die Fettverbrennung an und schont zudem die Gelenke.

Jumping Fitness and Core

Dieser Kurs verbindet Jumping® Fitness mit einem Coretraining und trainiert somit nicht nur die Ausdauerfähigkeit sondern auch die rumpfstabilisierende Muskulatur. Der Kurs gliedert sich in 2 Teile: im ersten Teil findet ein Jumping Fitness Training auf den Trampolinen statt und im zweiten Teil werden kräftigende und stabilisierende Trainingsformen (z.B. Gleichgewichtsübungen) auf dem Trampolin durchgeführt. Coretraining (englisch für „Kern“ oder „Mitte“) ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte. Coretraining trägt zur Leistungssteigerung und zur Verletzungsprävention bei. Als Bestandteil des funktionellen Trainings werden beim Core-Training komplexe Übungen durchgeführt um ganze Muskelketten zu beanspruchen. Es steht damit im Gegensatz zu Funktionsgymnastik und dem klassischen Krafttraining, die einzelne Muskeln isoliert trainieren. In diesen Übungsformen übernimmt meist das Sportgerät (Trampolin) die stabilisierende Funktion.

Sport- und Freizeitanlage Erlangen

Kursbeschreibungen

Zusatzprogramm

Diese Kurse sind nicht in der Jahresgebühr enthalten. Eine gesonderte Anmeldung ist erforderlich.

Kettle Bell

Das Kettle Bell Training ist ein koordinativ anspruchsvolles Ganzkörpertraining. Durch verschiedene Bewegungsabläufe wie Schwingen, Stoßen, Reißen und Umsetzen wird der Körper dynamisch gefordert. Ziel des Trainings ist eine Verbesserung der Kraftausdauer, Explosivkraft, Stabilität und der funktionalen Kraft. Durch die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten wird nicht nur der Oberkörper trainiert, sondern auch die Bein- und Rumpfmuskulatur.

Kickbox Fitness

Das moderne Kickboxen bietet ein hervorragendes Ganzkörperfitnesstraining. Ziel des Kurses ist es die gesamte Beweglichkeit zu fördern und die körperliche Gesamtkonstitution zu verbessern. Stress und Spannungen werden abgebaut und Körper und Geist in Einklang gebracht. Die kämpferische und auf hartem Körperkontakt basierende Komponente wird weitgehend ausgespart bzw. nur beim Fortgeschrittenen Kurs in sehr abgeschwächter Form praktiziert. Boxhandschuhe und Fußschützer stehen in vielen Größen zur Verfügung.

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist eine sehr traditionelle Form des Yoga, die neben der Kräftigung des Skelett- und Muskelapparates auch sehr stark auf die Faszien, das Immunsystem und das Lymphsystem wirkt. Die Übungen sind dynamischer als im verbreiteteren Hatha Yoga und beinhalten auch immer bestimmte Atemtechniken, die gut für das Herz-Kreislauf- und Nervensystem sind. Zudem gibt es im Anschluss an jede Übungsreihe eine ausführliche Tiefenentspannung und eine kurze Meditation, bei der Mantras gesungen werden, die die Reflexzonen an unserem Gaumen stimulieren und dabei die Drüsentätigkeit im Körper anregen.

Medizinballtraining & Athletik

Schwerpunkt ist die Kräftigung der zur Schwäche neigenden Muskulatur (Bauch- und Rückenmuskulatur). Alle Muskeln werden gekräftigt, wodurch muskuläre Dysbalancen ausgeglichen werden. Durch die zusätzliche Mobilisation des ganzen Körpers verbessert sich zudem die Beweglichkeit. Dadurch können die Bewegungen qualitativ besser ausgeführt werden, was wiederum die Verletzungsgefahr minimiert.

Military Drill Workout

Das Training stellt einen Mix aus Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Dynamik dar. Das Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Ausdauer- und Kraftleistung. Dies erfolgt durch den Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen und den Einsatz einer Intensitätssteigerung.

Achtung!

Die Übungen werden nur mit Teilnehmer durchgeführt, deren Bewegungsapparat keinerlei Risikofaktoren aufweist (akute Gelenk- oder Rückenprobleme wie auch Herz-Kreislaufprobleme). Jeder haftet für sich selbst! Voraussetzung: Sportler, die 60 Minuten Ausdauerlauf konditionell bewältigen können.

Mindfulness (Achtsamkeit)

Dieses hochwirksame geistige Training bringt mehr Klarheit, innere Ruhe und seelisches Wohlbefinden in Ihr Leben. Mithilfe meditativer Übungen schulen Sie fokussierte Aufmerksamkeit, Achtsamkeit sowie eine mitfühlende und offene Geisteshaltung. Neben Meditationen und kurzen theoretischen Inputs, bietet der Kurs auch inspirierenden Austausch darüber, wie Mindfulness als Haltung Leben und Arbeiten verschönern und das Erreichen Ihrer Ziele unterstützen kann. Praktizierte Mindfulness verändert Körper und Gehirn. Daraus folgen z.B. ein reduziertes Stresslevel, verbesserte Immun- und Herz-Kreislauffunktion, mehr positive Gefühle und eine verbesserte Denkfähigkeit. Diese verschiedenen Aspekte der Selbstregulation bilden gleichzeitig die Basis für gelingende (Arbeits-)Beziehungen und persönliche Resilienz. Der Kurs kann sowohl ohne, als auch mit Vorerfahrungen im Bereich Mindfulness (Achtsamkeit) und Meditation besucht werden.

Nike Dynamic Training

Der Kurs kombiniert in wirkungsvoller Weise Stabilisations- und Kräftigungsübungen für „vernachlässigte“ Muskelgruppen. Außerdem werden die „zur Verkürzung neigende“ Muskulatur und zur Versteifung neigende Gelenke mit Beweglichkeitsübungen trainiert. Dies beugt Beschwerden und Verletzungen vor und erhöht die sportliche Belastungs- und Leistungsfähigkeit.

Outdoor Training im Parcours

Die Geräte im Outdoor Fitness Parcours ermöglichen ein effektives und vollständiges Krafttraining unter freiem Himmel und sind grundsätzlich für Jedermann geeignet. Mit zahlreichen Kräftigungsübungen werden an den Geräten alle Hauptmuskulgruppen funktionell und somit für den Alltag trainiert. Durch die Änderung der Ausgangsposition oder Zuhilfenahme von Kleingeräten (u.a. Bänder) lassen sich die Übungen problemlos intensivieren oder leichter machen, sodass gleichzeitig Einsteiger und gut Trainierte gefordert und motiviert werden. Wir empfehlen insbesondere allen Einsteigern die fachlich angeleiteten Kurse. Auch gut Trainierte werden Ihre Grenzen in den Kursen kennenlernen! Der Outdoor Fitness Parcours steht allen Nutzern der Sport- und Freizeitanlage innerhalb der Öffnungszeiten zur Verfügung. Bei Kursbetrieb bleibt der Parcours den Teilnehmer der Kurse vorbehalten!

Sport- und Freizeitanlage Erlangen

Kursbeschreibungen

Zusatzprogramm

Diese Kurse sind nicht in der Jahresgebühr enthalten. Eine gesonderte Anmeldung ist erforderlich.

Pilates

Die Pilates Methode ist ein Ganzkörpertraining aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen, welches u.a. auf Yogaübungen, Funktionsgymnastik und dem klassischen Bodentraining basiert. Der Schwerpunkt liegt auf dem Training der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Power Cycling

Power Cycling ist ein gruppendynamisches Ausdauertraining auf speziellen Standrädern, bei dem Berg- und Talfahrten sowie Sprints durch verschiedene Intervalle simuliert werden. Power Cycling ist ein höchst effektives Cardiotraining unter größtmöglicher Schonung des aktiven und passiven Bewegungsapparats.

Power Workout

Mit Hilfe des eigenen Körpergewichts und verschiedener Kleingeräte, wie z.B. XCOs, Hanteln, Therabändern etc. trainieren wir die Kraftfähigkeit. Ein Großteil der Übungen findet auf der Gymnastikmatte statt. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden sämtliche Muskelgruppen, wie Bauch-, Rücken-, Bein- und Armmuskulatur durch Kräftigungsübungen trainiert.

Power Yoga

Power Yoga besteht aus einer Reihe von harmonisch ineinander fließenden Yoga Übungen, wobei das Hauptaugenmerk auf der Synchronisation von Bewegung und bewusster Atmung liegt. Durch das dynamische Arbeiten ist der Teilnehmer immer in Bewegung und erreicht durch die tiefe Konzentration auf die Atmung, Ausgeglichenheit zwischen Körper und Geist. Weitere positive Auswirkungen des regelmäßigen Power Yoga Trainings auf Körper und Geist sind: mehr Beweglichkeit, Kräftigung des Rückens, Lösung von Schulter- und Nackenverspannungen, Anregung des Stoffwechsels, Abbau von Stress, Kräftigung der tiefen Muskulatur, Stärkung des Immunsystems.

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Unser tägliches Leistungsvermögen in Sport, Beruf, Familie und Alltag wird maßgeblich von unserer Fähigkeit zu Entspannen und zu Regenerieren beeinflusst. Die Nutzung geeigneter Entspannungsverfahren kann Sie dabei gezielt unterstützen.

Wenn Sie bereits an einem Kurs PMR teilgenommen haben, können Sie mit diesem Kurs Ihre Grundlagen auffrischen, bzw. so erweitern, dass Sie sich rasch wieder erholt und gestärkt fühlen. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit positive Ziele zu visualisieren. Ergänzende Atem- bzw. Körperwahrnehmungsübungen werden Sie auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit mit sich selbst begleiten.

Speedfit

Im Kurs Speedfit wird mit verschiedenen Übungen und Übungsformen trainiert. Im Kurs werden der Rhythmus, die Dynamik und die Geschwindigkeit ständig verändert. Das Training ist sehr abwechslungsreich. Trainiert wird eine große Anzahl der sportmotorischen Eigenschaften (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit).

Starker Rücken Flexkurs

Das Training beinhaltet ein Aufwärmen und Mobilisieren zu Beginn, Übungen zur Kräftigung und zur Verbesserung der Koordination im Hauptteil sowie ein Dehnen und Entspannen am Ende der Stunde. Trainiert wird mit dem Gewicht des eigenen Körpers, aber gelegentlich kommen auch Hilfsmittel wie Therabänder, Bälle oder leichte Gewichte zum Einsatz. Wir trainieren nicht nur die oberflächliche Muskulatur, sondern auch die tief liegenden, gelenknahen Muskeln im Rücken- und Rumpfbereich. Dafür nutzen wir die Togu Brasil®s, aber auch eine instabile Unterlage, wie z.B. eine zusammengerollte Gummimatte. Alle Übungen sind einfach und für jeden leicht zu erlernen. Der Besuch dieses Kurses führt zu mehr Kraft, Balance und Stabilität des Körpers sowie zu einer starken Körpermitte.

Step Aerobic

Step Aerobic fördert die Ausdauerleistungsfähigkeit sowie die Koordination. Am Anfang der Stunde wird ein stepspezifisches Warm-Up durchgeführt, anschließend wird schrittweise eine Stephoreographie erarbeitet, die zum Ende der Stunde mehrmals gemeinsam durchgeführt wird. Abschließend folgt ein kurzes Stretching. Für den Einsteigerkurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich; ein Einstieg ist jederzeit möglich. Für den Fortgeschrittenkurs wird die vorherige Teilnahme am Einsteigerkurs vorausgesetzt.

Tabata Intensiv Workout

Tabata ist eine HIIT-Variante (High-Intensity-Intervall-Training). Hier wechseln sich 20 Sekunden hohe Belastung gefolgt von 10 Sekunden Pause in 8 Runden ab. Anschließend folgt eine 1 - 2 minütige Pause. Insgesamt werden maximal 4 Blöcke durchlaufen. Die kurzen Einheiten trainieren das Herz-Kreislauf-System und verbessern die aerobe und die anaerobe Leistungsfähigkeit sowie die Kraftausdauer. Die Tabata Einheit eignet sich nur für körperlich fitte Teilnehmer und ist sehr intensiv.

Yoga (Astanga Vinyasa Flow)

Hier werden zwei Yogastile zusammengebracht. Zum einen das Ashtanga Yoga, welches festgelegte Abfolgen (Serie) beinhaltet. Asanas gehen nahtlos im Fluss des Atems ineinander über und sind dadurch kraftvoll, athletisch und schweißtreibend. Zum anderen enthält der Kurs die Stilrichtung Vinyasa Yoga. Diese ist fließend und dynamisch. Der moderne Yoga-Freestyle gibt Raum für neue Bewegungen und baut auf die Kombination von Kraft, Ausdauer und Koordination. Man lernt vom Rhythmus des Atems abwechslungsreiche und herausfordernde Asanas im fließenden Übergang. Der Körper wird athletisch, schlank und geschmeidig und entwickelt Körperbeherrschung und Selbstbewusstsein.

Sport- und Freizeitanlage Erlangen

Kursbeschreibungen

Zusatzprogramm

Diese Kurse sind nicht in der Jahresgebühr enthalten. Eine gesonderte Anmeldung ist erforderlich.

Zirkeltraining Outdoor

Ziel des Kurses ist es den Körper ganzheitlich und alltagsrelevant zu trainieren. Es soll die Bewegungs- und Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und als Schwerpunkte die Bereiche Belastungsfähigkeit, Gleichgewicht, Ausdauer, Kraft, Koordination, Stabilität und Mobilität beinhalten. Neben dem Training mit dem eigenen Körpergewicht werden kleine Hilfsmittel wie Bänder, Hanteln, Rollen und natürliche Gegenstände im Außenbereich genutzt.

Zumba

Das Zumba- Workout basiert auf dem Prinzip FUN AND EASY TO DO. Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die Vorteile bei Zumba sind: ein dynamisches Workout für die Körpermitte, hohe Kalorienverbrennung, straffer Körper, Muskeldefinition, positives Selbstbild.

Zumba Circle

Zumba Circle ist aus der Kombination von Zumba Fitness, Zumba Toning und Zumba Step entstanden. Die Unterrichtseinheiten enthalten Elemente aus allen drei Zumba-Modellen, welche Muskelaufbau und Cardiotraining auf ein neues Level bringen. Zumba Circle ist ausschließlich für Teilnehmer mit guter Zumba-Erfahrung und ausreichender Kondition geeignet.

Sport- und Freizeitanlage Erlangen

Kursbeschreibungen

Präventionskurse

Diese Kurse sind nicht in der Jahresgebühr enthalten. Eine gesonderte Anmeldung ist erforderlich.

Faszientraining – Beweglichkeit fürs Büro

Das Faszientraining fürs Büro soll die Elastizität der faszialen Strukturen verbessern. Damit werden neben der Wahrnehmungsfähigkeit und der Voraussetzungen für ein Stabilitätstraining durch Stärkung auch die individuelle Belastbarkeit verbessert.

Angeboten werden ausgewählte Informationen zu Faszien, Ergonomie und Körperwahrnehmung, sowie Einblicke in Entspannungsmethoden. Darüber hinaus soll eine Vermittlung von gesundheitswirksamem Verhalten erfolgen.

Funktionelles Zirkeltraining Outdoor

Ziel des Kurses ist es den Körper ganzheitlich und alltagsrelevant zu trainieren. Es soll die Bewegungs- und Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und als Schwerpunkte die Bereiche Belastungsfähigkeit, Gleichgewicht, Ausdauer, Kraft, Koordination, Stabilität und Mobilität beinhalten. Neben dem Training mit dem eigenen Körpergewicht werden kleine Hilfsmittel wie Bänder, Hanteln, Rollen und natürliche Gegenstände im Außenbereich genutzt. Das Training findet Outdoor statt.

Hatha Yoga zum Auftanken

Hatha Yoga gehört zu den fernöstlichen Entspannungsmethoden, verbunden mit intensiver Körperarbeit. Grundlage des Kurses bildet die präzise Körperarbeit. Das Kräftigen und Dehnen des ganzen Körpers hilft, in Verbindung mit bewusster Atmung, Spannungen zu lösen und Raum und Freiheit in Körper und Geist zu erfahren. Die abschließenden Atem- und Entspannungsübungen fördern das Wohlbefinden und führen zu innerer Ruhe.

Hatha Yoga zur Stressbewältigung

Hatha Yoga ist ein Gesamtkonzept und umfasst drei Bereiche: Körper, Atem und Geist. Das Besondere einer gelungenen Yogapraxis liegt in deren Verbindung. Die Körperübungen, in Verbindung mit einer bewussten Atmung, bewirken eine Verbesserung der Bewegungsmuster, der Körperhaltung, der Beweglichkeit und der Körperwahrnehmung. Viele Körperfunktionen werden harmonisiert, Stress-Symptome reduziert und mehr Freude und Wohlbefinden erlebt.

Rückenfit mit und ohne Kleingerät

Dieser Kurs ist hauptsächlich auf die Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie der gesamten Rumpf- und Schultermuskulatur ausgerichtet. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten, wie z.B. XCOs oder dem Theraband.

Walking mit und ohne Handgerät

Dabei handelt es sich um ein Herz-Kreislauf Training, welches im Freien durchgeführt wird. Wir erlernen verschiedene Walking Techniken, wie Diagonal- und Doppelzug zunächst ohne – danach mit Handgerät. Koordinationsübungen, sowie Varianten des Walkings stehen dabei ebenso auf dem Programm wie geländeangepasstes Walking.

Sport- und Freizeitanlage Erlangen

Kursbeschreibungen

Kletterkurse

Diese Kurse sind nicht in der Jahresgebühr enthalten. Eine gesonderte Anmeldung ist erforderlich.

Bouldern

Klettern fordert wie kaum ein anderer Sport Körper und Geist in gleicher Weise. In unserem Technik-Kurs schulen und stärken wir beides. Dieser Kurs bietet interessierten Jugendlichen und Erwachsenen ab 16 Jahren die Möglichkeit unter fachkundiger Anleitung die ersten Übungen zur Verbesserung der Klettertechnik zu absolvieren. Geschulte Trainer bringen ihnen die grundlegenden Kletter- und Trainingstechniken für das Bouldern und Sportklettern bei. Kursinhalte sind: richtig Treten und Greifen, die richtige Position für den nächsten Zug und vorausschauende Positionierung (Eindrehen, Abspreizen und vieles mehr), taktische Einteilung von Routen, dynamisches Klettern, Tempowechsel und Grundlagen der Trainingslehre.

Sport- und Freizeitanlage Erlangen

Kursbeschreibungen

Workshops

Diese Kurse sind nicht in der Jahresgebühr enthalten. Eine gesonderte Anmeldung ist erforderlich.

Aroha- Ganzkörpertraining

Aroha ist ein effektives Ganzkörper-Training im 3/4 Takt und setzt verborgene Energien frei. Es festigt Bauch, Oberschenkel, Gesäß und führt zu Ausgeglichenheit. Inspiriert von Haka, Kung Fu und Thai Chi folgen im Aroha starke, kraftbetonte Abläufe weichen Bewegungen im Wechsel. Diese sind intensiv, gelenkschonend und leicht nachvollziehbar. Ein Herz-Kreislauf-Training sowie ein optimaler Fett- und Kalorienkiller. Aroha ist für Tanz und Sportbegeisterte jeden Alters und jedem Fitness-Level entwickelt worden.

Meditation

Meditation verbindet und integriert Körper, Atem und Geist mit Handlungsanweisungen für den Alltag zu einem ganzheitlichen Übungsweg. Der Tag wird gestaltet mit achtsamer Āsana-Praxis, prāṇāyāma, Rezitation, Sitz- und Geh-Meditation und einem kleinen Vortrag zum Thema. Der Tag findet im Schweigen statt, daher wird auch in der Mittagspause geschwiegen. Verpflegung ist dafür selber mitzubringen.

Stretch & Roll & Relax

Stretch, denn viele Dinge können dazu führen, dass man „verkürzt“ und unbeweglich wird. Büroarbeit, ein eintöniger Bewegungsablauf oder Krafttraining sind nur einige Beispiele. Sich bewusst zu dehnen und zu stretchen hilft nicht nur dabei gegen diesen Effekt anzukämpfen, sondern es sorgt auch für ein besseres Körpergefühl und eine muskuläre Ausgeglichenheit, die sich bei vielen Leuten auch psychisch bemerkbar macht. Sie fühlen sich einfach besser und sind im Einklang mit sich selbst. Roll den Körper aus mit der Faszienrollmassage. Damit kann man verklebte Faszien selbst lösen und somit Schmerzen von Kopf bis Fuß lindern. Relax, das heißt Entspannen und Wohlfühlen. Von Fantasiereise über progressive Muskelentspannung, Wellnessmassage und Lockerung durch Atemübungen.

Stärkung des Immunsystems mit Yoga und Klang

Kundalini Yoga kräftigt den Skelett- und Muskelapparat, aber auch die Faszien, das Immunsystem und das Lymphsystem. Die Übungen sind dynamisch und beinhalten bestimmte Atemtechniken, die gut für das Herz-Kreislauf- und Nervensystem sind. Im Anschluss an jede Übungsreihe wird eine ausführliche Tiefenentspannung und eine kurze Meditation durchgeführt.

Sport- und Freizeitanlage Erlangen

Kursbeschreibungen

Sport für Kinder

Diese Kurse sind nicht in der Jahresgebühr enthalten. Eine gesonderte Anmeldung ist erforderlich.

Bewegung, Spiel und Spaß

Beim Sport für Kinder wird der Bewegungsdrang der Kinder je nach Altersgruppe durch verschiedene spielerische Bewegungsangebote gefördert. Es wird die Entwicklung der körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten wie Laufen, Klettern, Hüpfen, Springen und Balancieren unterstützt und die Wahrnehmungsfähigkeit, Koordination sowie der Gleichgewichtssinn geschult. Ein weiteres Anliegen ist es, auch die sozialen Kompetenzen der Kinder Stück für Stück zu erweitern: So lernen sie zum Beispiel, sich in eine Gruppe einzubringen, Rücksicht aufeinander zu nehmen, warten zu können, bis man an der Reihe ist.

Eltern- Kind- Turnen

Bei unserem Angebot Sport für Kinder wird der Bewegungsdrang der Kinder in den verschiedensten Altersgruppe durch verschiedene spielerische Bewegungsangebote gefördert. Die Entwicklung der körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten wie Laufen, Klettern, Hüpfen, Springen und Balancieren wird unterstützt und die Wahrnehmungsfähigkeit, Koordination sowie der Gleichgewichtssinn werden geschult. Durch die aktive Mitarbeit der Begleitperson kann die Beziehung zum Kind intensiviert werden. Ein weiteres Anliegen ist es, auch die sozialen Kompetenzen der Kinder Stück für Stück zu erweitern: So lernen sie zum Beispiel, sich in eine Gruppe einzubringen, Rücksicht aufeinander zu nehmen und warten zu können, bis man an der Reihe ist.