

soma.fit Das Gütersloher Gesundheitszentrum - KursPlan

ab 01.10.2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00 RehaSport		08:00 RehaSport		08:00 RehaSport
	09:00 RehaSport	09:00 RehaSport	09:00 RehaSport	09:00 RehaSport
	10:00 Kraft-/ Koordination	10:00 PowerYoga	10:00 RückenPlus	
		11:00 RehaSport		
16:00 RehaSport	16:00 RehaSport		16:00 RehaSport	
17:00 RehaSport	17:00 RückenPlus		17:00 RehaSport	17:00 RehaSport
18:00 RehaSport	18:30 BodyStyling	18:00 GroupCycling	18:00 GroupCycling	18:30 PowerYoga
19:00 RehaSport			18:00 HerzSport	
		20:00 RehaSport	19:30 Zirkeltraining	

GroupCycling ist ein gezieltes Herz-Kreislauftraining auf Standfahrrädern mit variablem Widerstand, diese Räder sind ein Äquivalent zu Rennsporträdern. Das Training wird mittels motivierender Musik in der Gruppe durchgeführt. Der Trainer gibt durch die Musik eine Trittfrequenz, die Fahrweise (im Sitzen oder im Wiegetritt) und die relative Höhe des Widerstandes vor. Den tatsächlichen Widerstand kann jeder Fahrer selbst bestimmen, wodurch es möglich wird, dass Teilnehmer mit unterschiedlichem Leistungsvermögen gemeinsam trainieren können

Beim **BodyStyling** werden Elemente aus Aerobic und Krafttraining kombiniert. Damit die Kalorienverbrennung erhöht werden kann, besteht der Beginn aus einem Aerobicteil, nachdem die Stoffwechselaktivität gesteigert wurde, erfolgt die Kräftigungsphase. Hier werden besonders große Muskelgruppen, wie Bauch, Beine und Rücken gekräftigt. Durch die Verbindung von Aerobic und Krafttraining, welches durch den Einsatz von Steps, Hanteln oder Fußmanschetten intensiviert werden kann, kommt es nicht nur zu einem erhöhten Kalorienverbrauch, sondern auch zu einer Körperformung.

Die Rückengymnastik im **RückenPlus** soll in erster Linie die Rumpfmuskulatur und deren Gegenspieler kräftigen, um Beschwerden vorzubeugen. Auch Teilnehmer mit Rückenbeschwerden können durch die Gymnastik Ihre Schmerzen lindern und den Heilungsprozess unterstützen. Die Rückenmuskeln und deren Gegenspieler werden in dieser Gymnastik mobilisiert und gekräftigt, um den Rückenbeschwerden entgegen zu wirken. Außerdem nehmen Dehnübungen einen großen Teil des Kurses ein, um muskulären Dysbalancen vorzubeugen.

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, welches besonders die tiefliegende Rumpfmuskulatur beansprucht, die für eine korrekte Körperhaltung sorgt. Die langsamen und fließenden Bewegungen, die vom „Powerhouse“, d.h. der Körpermitte aus gesteuert werden, sind besonders schonend für die Muskeln und Gelenke. Das Training umfasst eine Mischung aus Krafttraining, Stretching und bewusster Atmung.

Beim **PowerYoga** werden Position, Bewegungsabläufe und Atemtechnik den Kursteilnehmern angepasst, sodass diese Kursform von vielen anwendbar ist. Hierbei werden sowohl Körperkraft, Beweglichkeit wie auch Balance und Geist trainiert. Durch die Kombination verschiedener Positionen, welche zu dynamischen Bewegungsabläufen verbunden werden und der richtigen Atemtechnik gelingt es, Körper und Geist zu trainieren und zu stärken.