

Wir machen Dich fit!

Fitness im Solemar

Kursbeschreibungen



Kurse	Beschreibung	Intensität	Kraft	Ausdauer	Beweglichkeit	Koordination
Aqua-Fitness	Ganzheitliches Bewegungsprogramm zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und zur Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur. Durch funktionelle Kräftigungsübungen wird der Körper effektiv trainiert und die Muskulatur rund um die Wirbelsäule langfristig gekräftigt. Das Training erfolgt in horizontaler und vertikaler Position und unter Zuhilfenahme einiger Widerstandsmittel.	↑↑↑	BB	♥♥	RR	▲▲
Aqua-Fit	Bewegungsprogramm im Flachwasser zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Durch funktionelle Kräftigungsübungen wird der Oberkörper effektiv trainiert und die Muskulatur rund um die Wirbelsäule langfristig gekräftigt. Das Training im flachen Wasser bietet den Teilnehmern durch die Entlastung der Wirbelsäule, eine bessere Wahrnehmung der Bewegung durch Stimulation der Haut. Im Gegensatz zum Tiefwassertraining hat das Training im flachen Wasser eine stabilisierende Komponente, die Teilnehmer haben einen Fixpunkt, eine Unterstützungsfläche von der sie ihre Bewegungen lenken und ausführen können. Das Training erfolgt in horizontaler und vertikaler Position und unter Zuhilfenahme einiger Auf- und Widerstandsmittel.	↑↑	BB	♥♥	RR	▲▲
Bauch / Beine / Po	Ob als Frischekick nach der Weihnachtszeit, oder als Vorbereitung für die Bikinifigur: Ein Bauch-Beine-Po-Training ist der ideale Weg, die Figur wieder in Form zu bringen oder aber in Form zu halten. Mit unserem Bauch-Beine-Po-Training gehen Sie Ihre Problemzonen sportlich an. Für eine schöne Kehrseite, straffe Beine und einen flachen Bauch.	↑↑	BB	♥♥	RR	▲▲
Crosslethics	Outdoorveranstaltung - kein Training wie jedes andere! Es werden immer unterschiedliche Übungen zu einem einzigartigen Workout miteinander kombiniert. Es verbindet funktionelles Training, also Bewegungen aus dem Alltag, durch ständig wechselnde Aufgaben zu einem Training, welches durch seine hohe Intensität maximale Erfolge erzielt.	↑↑↑	BBB	♥♥♥	RR	▲▲▲
Functional für Beginner	Funktion bedeutet im Grunde so viel wie Sinn oder Zweck. Functional Training ist demnach zweckmäßiges Training. Das primäre Ziel ist es, den Körper für alle Belastungen des Alltags fit zu machen. Das Workout ist so erfolgreich, weil es so wirkungsvoll ist: Es macht den Körper fitter, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination werden gleichzeitig trainiert. Das beugt Verletzungen vor, bringt Körperstabilität und macht stark für den Alltag - und ganz nebenbei formt es die Figur. Dabei wird im Functional Training auf Kraftmaschinen verzichtet. Muskeln werden als Muskelketten von den Beinen über Hüften und Po bis in den Schultergürtel mit natürlichen und komplexen Bewegungen gestärkt.	↑↑	BBB	♥♥	RR	▲▲▲
Functional Level 1	Siehe Functional Training für Beginner	↑↑	BBB	♥♥	RR	▲▲▲
Functional Level 2	Siehe Functional Training für Beginner	↑↑↑	BBB	♥♥♥	RR	▲▲▲
Pilates	Ganzheitliche Trainingsmethode, die großen Einfluss auf Kraft, Dehnfähigkeit, Koordination und Gleichgewicht der Teilnehmer hat. Es werden hohe Anforderungen an Konzentrationsfähigkeit, Körperkontrolle und Körpergefühl gestellt. Ziel ist es, das Körpergefühl der Teilnehmer nachhaltig zu verbessern um so auch im Alltag ein bewussteres Bewegungsverhalten zu ermöglichen. Durch die Kombination der speziellen Pilatesatmung mit Aktivierung von Powerhouse und Beckenboden wird eine deutlich stabilere Körperhaltung erreicht.	↑	B	♥	RRR	▲▲▲
Rückenzirkel	Mit einer kräftigen Bauch- und Rückenmuskulatur kann die Wirbelsäule ihrer Halte- und Stützfunktion gerecht werden. Je besser dieses natürliche Muskelkorsett trainiert ist, desto weniger besteht die Gefahr von Rückenschmerzen. Spezielle Übungen in Form des Zirkeltrainings, um die Koordination, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit Ihrer Muskulatur zu stärken ergänzen das Training in der Gruppe.	↑↑	BB	♥♥	RR	▲▲
Atem- und Entspannung	Atemübungen sind hervorragend zur Entspannung und damit zum Stressabbau geeignet. In diesem Kurs werden Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten zur Entspannung vorgestellt, in Verbindung mit der beruhigenden Wirkung der Atmung.	↑	B	♥	R	▲▲
PMR	Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst.	↑	B	♥	R	▲▲
Yoga für Jedermann	Indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen zu reflektieren, um es positiver zu gestalten.	↑	B	♥	RRR	▲▲▲
Yoga für Fortgeschrittene	Die fortgeschrittenen Version von Yoga ist für alle die sich mit Yoga noch intensiver beschäftigen wollen.	↑↑	BB	♥	RRR	▲▲▲
Vinyasa Flow Yoga	Dynamischer Yoga-Stil, in dem die verschiedenen Körperhaltungen fließend ineinander übergehen. Es ist ein effektives, ganzheitliches Programm für Körper, Geist und Seele. Ein intensiver Yogastil wo sich Flexibilität, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination, Kraft und Atmung vereinen.	↑↑	BB	♥♥	RRR	▲▲▲
Yin & Yang Yoga	In diesem harmonischen Yogastil ist der ausgleichende Einfluss von allen Yin (passiven) und allen Yang (aktiven) Yogastilen zu spüren. Zwischen ruhigen nach innen gerichteten und lang gehaltenen Yogaposen und dynamischen Hitze produzierenden und aktiven Yogaposen wird in dieser Klasse die Balance gehalten, um eine ganzheitliche Körpererfahrung zu schaffen.	↑	B	♥	RRR	▲▲▲

Kraft

Entspannung

Wir machen Dich fit!

Fitness im Solemar

Kursbeschreibungen



	Kurse	Beschreibung	Intensität	Kraft	Ausdauer	Beweglichkeit	Koordination
Gesundheit	Faszienfitness & KID (Kraft in Dehnung)	Faszien hat jeder, Ziel des Faszientrainings ist es, den Körper stabil und entspannt zu halten. Das Bindegewebe soll elastisch und belastbar, flexibel und geschmeidig werden. Und einer der effizientesten Wege für die Verbesserung der Beweglichkeit ist die Kombination von Kräftigung bei gleichzeitiger Dehnung. Das führt dazu, dass sowohl ganze Muskelgruppen als auch das umliegende fasziale Gewebe im Dehnungsbereich aktiviert werden.	↑↑				
	Bleib Fit Kur-Gymnastik	Seniorengymnastik zur Erhaltung der koordinativen Fähigkeiten, zur Kräftigung und Stabilisierung der Muskulatur in Rumpf, Armen und Beinen. Durch Musik und verschiedene Kleingeräte wird Spaß an Bewegung und Sport vermittelt und gefördert.	↑				
	Rückenfit	„Ein starker Rücken, kann auch entzücken“, trifft genau auf diesen Kurs zu. Um schmerzfrei stehen, sitzen oder laufen zu können, muss die Rückenmuskulatur gut ausgebildet sein. Im Kurs werden gezielt Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur angewendet, um Problemen vorzubeugen oder bereits vorhandene Schmerzen zu lindern. Nebenbei wird das Training durch den Einsatz von Musik motivierend unterstützt. Im Anschluss folgt eine ausgiebige Dehnung der gesamten Rückenmuskulatur, damit der Körper sich wieder erholen kann. Rückenfit ist ein bunt gemischter Kurs, in dem unterschiedliche Generationen aufeinander treffen und zusammen trainieren.	↑↑				
	Wirbelsäule Fit&aktiv	Anders als die präventive Rückenschule ist die Wirbelsäulengymnastik ein Bewegungsprogramm, das muskulär bedingte Haltungsschwächen, schwerpunktmäßig durch gezielte Gymnastik vorbeugt oder entgegenwirkt. Durch gezielte Übungen werden muskuläre Dysbalancen gezielt trainiert, die rumpfaufrichtende Muskulatur gekräftigt und die Haltung stabilisiert.	↑↑				
	Sanftes Rückentraining	Rund 80% der deutschen Bevölkerung leiden unter Rückenschmerzen. Ursache dafür ist meistens mangelnde oder einseitige Bewegung und eine dadurch geschwächte Muskulatur. Das Sanfte Rückentraining richtet sich an alle, die noch nicht unter akuten Rückenbeschwerden leiden. Oberstes Ziel ist es, die Ursachen für Rückenschmerzen weitgehend zu reduzieren.	↑				
Gesundheit (mit ärztlicher Verordnung)	Bechterewgymnastik	Die wichtigste Säule in der Morbus Bechterew-Therapie sind individuelle Bewegungsübungen. Im Frühstadium dienen sie dazu, die Fehllhaltung des Bewegungsapparates, der Versteifung der Wirbelsäule oder anderen möglichen Spätfolgen der Erkrankung vorzubeugen.	↑				
	Rheuma-Liga	Funktionstraining der Rheuma-Liga Trockengymnastik mit genehmigter Verordnung. Jeder Teilnehmer am Funktionstraining muss eine von seiner Krankenkasse genehmigte Verordnung vorlegen. Auf der Verordnung wird die Anzahl der Teilnehmereinheiten festgelegt. Bei chronisch verlaufenden rheumatischen Erkrankungen kann ein Folgeantrag gestellt werden. Verordnungsvordrucke erhalten Sie bei Ärzten, Krankenkassen und der Rheuma-Liga. Sollten Sie keine Genehmigung durch Ihre Krankenkasse erhalten, können Sie als Selbstzahler weiterhin teilnehmen. Gymnastische Übungen, Ausdauer und Kräftigung lassen Sie beweglicher und fitter werden.	↑				
	Reha-Sport Orthopädie	Die Betonung beim Rehabilitationssport liegt auf dem Wort Sport. Dieses Bewegungstraining wird vom Arzt mit dem Ziel verordnet die medizinische Behandlung mit Hilfe von körperlicher Bewegung zu fördern und ergänzen. Das Ziel des Rehabilitationssports ist Menschen zu helfen, die bereits eine orthopädische Erkrankung haben, behandelt oder sogar operiert wurden. Das Angebot richtet sich insbesondere an Personen mit Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat. Auch für Menschen mit chronischen Beschwerden ist der Rehabilitationssport ein adäquates Mittel zur Schmerzlinderung und Steigerung des Wohlbefindens.	↑↑				
	Reha-Sport Neurologie	Angesprochen sind in diesem Kurs Menschen mit Erkrankungen des zentralen Nervensystems und der Sinnesorgane. Neben dem Spaß an der Bewegung sollen hier beeinträchtigte Fertigkeiten, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen wiedererlangt und neurologische Folgen verringert werden.	↑				
	Reha-Sport Herz	Rehabilitationsmaßnahme für Patienten mit kardialen Erkrankungen. Nach Abschluss der kardiologischen Behandlung wird zur Wiederherstellung bzw. Optimierung der durch die Erkrankung möglicherweise reduzierten körperlichen Fähigkeiten der Herzsport ärztlich verordnet. Der Teilnehmer soll seine individuellen Möglichkeiten im Rahmen der jeweiligen Erkrankung (und daraus resultierenden Einschränkungen) einschätzen und nutzen lernen. Der Kurs wird durch einen Arzt überwacht.	↑				

Das „Fitness im Solemar“-Team wünscht Ihnen viel Freude beim gemeinsamen Training in unseren Kursen!