

# Lektionenbeschreibung

## zum Stundenplan **TC Lachen**

- ♥ **Herz-Kreislauf-Training/ Fettverbrennung**
- Y **Körper straffen und formen/ Fettverbrennung**
- 🦴 **Gesunder Rücken (ersetzt kein Krafttraining)**
- 🦵 **Beweglichkeit/ Entspannung**

Der Körper braucht täglich Bewegung. Alles was nicht bewegt wird, verkümmert. Bist du Beginner oder zählst du bereits zu den Fortgeschrittenen? Fühlst du dich vollkommen fit und gesund oder hast du gesundheitliche Probleme? Ganz bestimmt findest du im TC Angebot die für dich passenden Lektionen. Lass dich von unserem Trainer-Team beraten.

Wir freuen uns auf dich und wünschen dir viel Spaß! Dein TC-Team

### **Beine+Po-Training** Y 🦴

Das Beine+Po-Training verhilft dir zu straffen Beinen und einem Knackigen-Po. Dank gezielten Übungen werden die Oberschenkel- und Gesäßmuskeln intensiv trainiert und lässt ganz nebenbei Rücken- und Knieschmerzen verschwinden.

### **BODYPUMP™** Y

Kraft und Ausdauer: Das Langhantel-Training ist ein athletisches Ganzkörper-Workout. Es trainiert die Hauptmuskelgruppen Beine, Gesäß, Rücken, Brust, Arme und Bauch und verbessert zudem die Ausdauer. Die Trainingsbelastung bestimmst du durch die individuelle Gewichtswahl selbst. Die choreografierten Lektionen zu mitreissender Musik wechseln alle drei Monate.

### **BodyART®** Y 🦴

Beim BODYART® steht der Mensch als funktionelle Einheit im Vordergrund und vereint intensive Körperkräftigung durch Elemente aus dem Yoga, der Wirbelsäulengymnastik, der Bewegungstherapie, japanischem DO IN/Yin Yang, und eigenen Übungen mit Flexibilität, Stabilisation und Atmung.

Durch gezielte Übungsauswahl, konzentrierte und langsame Ausführung werden angelegte Bewegungsmuster aufgebrochen, die Haltung positiv verändert und der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bewusst wahrgenommen.

Dieses einzigartige Programm kombiniert Kraft- und Flexibilitätsübungen zu einem statisch- dynamischen Ganzkörperworkout.

### **Bodytoning** Y 🦴

Ganzkörper-Kräftigung: Bodytoning formt und definiert deinen Körper gezielt und fordert ihn so richtig heraus! Der Fokus liegt auf der Kräftigung und Stärkung aller Muskelpartien. Abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, zur Intensitätssteigerung auch mittels Einsatz unterschiedlicher Hilfsmittel, lassen dich zur Höchstform auflaufen. Das Resultat ist ein rundum kraftvoller und straffer Body.

# Lektionenbescrieb

## zum Stundenplan **TC Lachen**

- ♥ **Herz-Kreislauf-Training/ Fettverbrennung**
- Y **Körper straffen und formen/ Fettverbrennung**
- 👤 **Gesunder Rücken (ersetzt kein Krafttraining)**
- 👤 **Beweglichkeit/ Entspannung**

### **Core-Training** Y 👤

Das Wort 'Core' bedeutet 'Kern' oder 'Mitte' und ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination.

Im halbstündigen Core-Training wird intensiv die Körpermitte trainiert. Im Fokus liegt die Kräftigung der oberen und unteren Bauchmuskulatur mit gleichzeitiger Stabilisation der Wirbelsäule. Das dynamische Training verhilft zu einem straffen und definierten Bauch und einer starken Beckenboden- und Rumpfmuskulatur. Die einzelnen Übungen können mit oder ohne Trainingsgeräte ausgeführt werden.

### **Dance Aerobic** ♥

Diese Lektion besteht aus abwechslungsreichen Elementen aller Stilrichtungen des Tanzens. Geeignet ist diese Lektion für Teilnehmer, die ihre Ausdauer verbessern wollen und etwas mehr Abwechslung wünschen.

### **Fatburner** ♥ Y

Der Begriff Fatburner stammt aus dem englischen und setzt sich aus 'fat' (Fett) und 'burn' (verbrennen) zusammen.

Beim Fatburner Workout handelt es sich um ein Herz-Kreislauf-Training und die Kondition wird verbessert. Fatburner Kurse sind besonders effektiv für die Verbrennung des körpereigenen Fetts und formt gleichzeitig den Body. Kraft, Ausdauer und Koordination vereinen sich und treffen auf funktionelle Elemente was ein powervolles Ganzkörpertraining zu mitreisender Musik ergibt. Die Übungsabläufe sind einfach aufgebaut.

### **FunTone**<sup>®</sup> Y 👤

Das FunTone steht für das herkömmliche Bodytoning. Das FunTone ist ein funktionelles Training für den ganzen Körper. Mit 12 verschiedenen Bewegungsabläufen und mitreisender Musik wird Kraft, Schnellkraft, Ausdauer, Balance und Stabilität verbessert und der Körper auf die Belastungen des Alltags vorbereitet.

# Lektionenbeschreibung

## zum Stundenplan **TC Lachen**

- ♥ HerzKreislauf-Training/ Fettverbrennung
- Y Körper straffen und formen/ Fettverbrennung
- 👤 Gesunder Rücken (ersetzt kein Krafttraining)
- 👤 Beweglichkeit/ Entspannung

### **M.A.X.<sup>®</sup>** ♥ Y

M.A.X. ist ein intensives Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Muskel-/ Körperform. Auf neusten Erkenntnissen wird Kraft und Ausdauer trainiert, die Fettverbrennung optimiert. Durch die Übungswahl und –Kombination werden Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert, ein super effektives Training ist garantiert. Für Mitglieder mit HerzKreislauf- und Gelenkproblemen ist diese Lektion nicht geeignet.

### **Pilates** Y 👤

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, indem auch die tiefliegenden, - oft schwächeren Muskelgruppen trainiert werden. Du kräftigst auf sanfte Weise deine Rumpfmuskulatur (Bauch-Rücken). Mit diesem Training verbesserst du deine Körperhaltung, du wirst kräftiger und beweglicher und veränderst dein ganzes Erscheinungsbild. Pilates ist für Teilnehmer jeder Altersklasse geeignet.

### **Rücken Fit** Y 👤

Ziel dieser Lektion ist den Rücken zu stärken und die Haltung zu verbessern. Die Rücken Fit Lektion ersetzt jedoch kein Krafttraining!

### **Yoga** Y 👤

Yoga ist ein religionsfreier Übungsweg, der sich vor über 3000 Jahren im Ursprungsland Indien entwickelt hat. Angelehnt am ursprünglichen Yoga bietet das TC je nach Ausbildung der Yoga-Lehrerin verschiedene Yoga-Stile an. In den einen Lektionen stehen die Körperübungen (Asana) im Mittelpunkt. Der Körper wird als Einheit gekräftigt, gedehnt und entspannt. In den anderen Stilrichtungen werden Atemübungen (Pranayama) und Konzentrationsübungen (Meditation) ergänzt. Im Hatha Yoga wird der Körper stärker und beweglicher, der Geist wird klarer und ruhiger, die Wahrnehmung erweitert und vertieft sich.