

# **GYM FIT Schwerpunkte bei den GYM FIT Einheiten der SSB Sportabteilung – Body-Fitness**

## **Kraftausdauer Workout mit Gewichten**

Kraftausdauer Workout mit Gewichten ist ein Ganzkörpertraining. Alle großen Muskelgruppen werden in den Übungen, bei denen die Langhantel immer dabei ist, stimuliert. Kraftausdauer und Fettverbrennung sollen durch Kraftausdauer Workout mit Gewichten gleichermaßen verbessert werden. Die Langhantel spielt die zentrale Rolle bei den Übungen. Sie wird mal langsam nach oben gestemmt, mal schnell zur Brust gezogen. Dabei gibt es Übungen, die im Liegen und im Stehen ausgeführt werden.

Ein Verbrauch von bis zu 600 Kilokalorien pro Übungsstunde. Durch die zahlreichen Wiederholungen der Übungen, soll ein optimales Muskeltraining erfolgen. Das Training findet in Gruppen, unter Anleitung und zu motivierender Musik statt.

Kraftausdauer Workout mit Gewichten wird neben dem Ganzkörpertraining aber auch ganz spezifisch für bestimmte Problemzonen eingesetzt. Das Workout bezieht sich speziell auf Rücken, Brust oder Beine. Dadurch, dass man die Gewichte an der Hantel variieren und durch Temporegulierung und die Art der Übungen die Intensität auch anderweitig regulieren kann, ist Kraftausdauer Workout mit Gewichten grundsätzlich für Jedermann geeignet.

## **Was bringt's?**

- Verbrennung von bis zu 600 Kalorien pro Class
- Verbesserung von Kraft, formt die Muskeln
- Steigerung der allgemeinen Fitness
- Verbesserung von Knochendichte und hervorragende Vorbeugung von Osteoporose
- Bringt ständig neue Erfolgserlebnisse

## **Body & Mind:**

Body & Mind ist das Yoga, Tai Chi und Pilates Workout, in dem Sie sich groß, stark, zentriert und ruhig fühlen. Es ist ihre persönliche Auszeit vom Stress und Strapazen des täglichen Lebens - ein 55-Minuten Gruppen Fitness Programm, welches das körperliche und geistige Wohlbefinden stärkt. Wunderschöne Musik mit einer speziellen Choreografie runden die Body & Mind Klasse ab.

## **Was bringt's?**

- Verbesserung der Gelenkflexibilität und Bewegungsradius
- Erhöhung der Grundkraft
- Verbesserung der cardio-vaskulären Funktion
- Verbrennung von Kalorien
- Reduzierung des Stress-Level
- Vermittlung von Wohlbefinden und Ruhe
- Schärft den Geist und das Bewusstsein

## Core/Rumpf-Training

Core/Rumpf-Training konzentriert sich auf den Torso und die Muskelschlingen, die den Oberkörper mit dem Unterkörper verbinden. Es ist ideal zum Straffen von Bauch und Po, verbessert außerdem die funktionelle Kraft und hilft Verletzungen vorzubeugen.

Core/Rumpf-Training ist kraftvoll, fordernd und effektiv.

Die Übungen haben besonders Yoga- und Pilates Einflüsse. Es werden die tieferliegenden Muskulatur gestärkt. Nach kurzer Trainingszeit stabilisiert sich die Rumpfmuskulatur. Das Bauch- und Rückentraining ist sehr abwechslungsreich, man fühlt sich danach einfach unglaublich gut.

Mit Hilfe der sogenannten 'Tubes', elastische Gummiseile mit Plastikgriff, werden auch im Stehen die Rumpfmuskeln trainiert. Zusätzlich werden die Schulter- und Hüftbereiche, Gesäß- und Oberschenkelmuskeln beansprucht. Die letzten zwei Übungsgruppen finden wieder auf dem Boden statt und konzentrieren sich auf die Körpermitte, auf die seitlichen Rumpfmuskeln und die innere Stärke.

Das Gefühl nach dem Training ist ähnlich wie nach einer Power-Yoga Klasse; man fühlt sich erschöpft, aber in gleichem Maße gestärkt und in der Körpermitte gefestigt. Man sitzt gerade, steht aufrechter und nutzt die neue Kraft, um sich besser bewegen zu können. Insbesondere die Bauch- und Rückenmuskulatur wird effektiv gekräftigt und definiert, aber auch die Oberschenkel, der Po, die Schulter- und Armpartien werden mit beansprucht. Außerdem wird durch die Kombination von Dreh-, Halte- und Dehnübungen die Flexibilität des Körpers erhöht. Die Bewegungsabfolge insbesondere im Stehen mit den 'Tubes' fordert zudem die Balance.

**Die Einheiten werden geleitet von Sportlehrer Alberto Lion\***  
**Vertretungen durch Klaus Kreiselmeier.**