

Les Mills Body Pump ist ein Ganzkörpertraining-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Body Pump macht schlank, definiert den Körper und erhöht die Fitness!

Les Mills Body Combat - Hier schlägt und kickt man sich fit und verbrennt jede Menge Kalorien. Inspiriert durch Material Arts gibt es keinen Körperkontakt und keine komplexen Bewegungsabläufe.

Indoor Cycling - Ist das unvergleichliche Herzkreislauftraining auf stationären Bikes. Der Stoffwechsel und die Fettverbrennung werden angeregt, Herzkreislaufsystem und Kondition werden gestärkt.

Rücken Fit & Rücken Vital - Diese Kursformate beinhalten ein gezieltes Ganzkörpertraining, das besonders auf Rücken- u. Bauchmuskulatur abgestimmt ist. Mobilisations- und Dehnungsübungen runden die Stunde ab.

Funktionelles Rückentraining - Funktionelles Kräftigungsprogramm für Bauch, Beine, Gesäß und Rücken. Mit und ohne Einsatz von Kleingeräten. Dehnungsübungen runden das Programm ab.

Faszientraining - Hier kann Beweglichkeit und Verschiebbarkeit des Bindegewebes verbessert werden. Die Gelenke werden entlastet, Blockaden werden gelöst, sowie stereotype Bewegungsmuster aufgelöst. Durch Übungen mit/ohne Rollen und Bällen werden beispielsweise Verklebungen gelöst.

Taiji Qi Gong – 18 Bewegungen: Die 18 Bewegungen des Taiji Qi Gong zeichnen sich durch kleine und leicht erlernbare Übungen aus. Anfänger erhalten einen einfachen Einstieg in die Qi Gong-Praxis, mit Elementen aus dem Taijiquan und Qi Gong.

Yin Yoga ist die liebevolle und tiefgreifende Arbeit mit deinem Körper. Im Fokus steht das Yin, das Loslassen, das Leben im „Jetzt“ und das Annehmen aller im Moment erlebten Empfindungen. Es ist damit das passive Kontrastprogramm zum dynamischen Yang Yoga und wirkt auch auf das Bindegewebe und die Faszien.

Vinyasa Yoga - die einzelnen Asanas (Körperübungen) werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf im Atemrhythmus verbunden, mit dem Ziel der Vereinigung von Körper, Geist und Seele.

Core & Stabilität ist ein funktionelles Training zur Stabilisierung des Körpers und zur Kräftigung des Rumpfes. Balance und Koordination werden unter Einsatz des Körpergewichtes trainiert.

Body Workout - ein effektives Ganzkörpertraining (Bauch, Beine, Po, Rücken-, Arm- und Schultermuskulatur), z.T. unter Einsatz von Zusatzgeräten wie Hanteln, Tubes etc.

Step - trainiert nicht nur das Herz-Kreislauf-System oder die Muskelkraft, es verbessert auch unser Rhythmusgefühl und die Koordinationsfähigkeit.

BOP/Rücken - Kräftigende Übungen, die insbesondere auf die Definition von Bauch, Oberschenkel, Rücken und Po zugeschnitten sind. Bestmögliche Ergebnisse über funktionelle Übungen mit und ohne Einsatz verschiedener Kleingeräte.

Jumping Fitness - über 400 Muskeln sind hier im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Sportarten, wie z.B. Joggen. Dadurch verbessert sich die Ausdauer enorm und schont gleichzeitig die Gelenke. Außerdem verbessern die dyn. Übungen die Körperspannung und beugen somit Rückenprobleme vor.

Jumping Health - ein gesundheitsorientierter Kurs auf den Premiumtrampolinen. Durch federnde, wippende oder schwingende Bewegungen und Sprünge auf den weichen Trampolinen wird die Durchblutung und Ernährung der Muskulatur und Gelenke angeregt. Auch versch. Pathologien, wie zum Beispiel Arthrose, Prolaps, Osteoporose... können an diesem Kurs teilnehmen.

Pilates - In diesem Körpertraining werden die Muskeln bis in die Tiefe gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, die Flexibilität und das Gleichgewicht erhöht. Körper und Geist finden Einklang. Macht glücklich!

Zumba Fitness ist das einzige Tanzfitnessprogramm zu latein-amerikanischer und internationaler Musik. Ein effektives Workout, das viele Kalorien verbrennt und Spaß macht!

Fitness-Boxen - ein vielseitiges Workout aus Fitness- und typischen Boxsport-Elementen. Kraft, Koordination und Ausdauer stehen dabei an erster Stelle. Wir boxen nicht gegeneinander, sondern miteinander! Trainiert wird intensiv mit Handschuhen und Seilen.

Mobility und Stretch - ein dynamischer Flow im Wechsel mit sanftem Dehnen hilft dir, den natürlichen Bewegungsradius deiner Gelenke wieder zu nutzen.

Sunday Special - wir wechseln wöchentlich zwischen Step-Fitness und Funktionellem Training. Step-Fitness: Das effektive Ausdauertraining, das die gesamte Bein- und Po-Muskulatur beansprucht und das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt. Funktionelles Training: In diesem Kurs liegt der Fokus auf leichter Ausdauer, Muskelkraft und Dehnung



Allianz 
Tim Beckemper

Tel. 0 22 47 - 96 99 22

Akuteleistung:

Schnelle Geldleistung bei Knochenbrüchen, Muskel-, Sehnen-, Bänder- und Kapselrissen, auch wenn keine dauerhafte körperliche Beeinträchtigung zurückbleibt.

Bis zu 3.000 EUR



www.allianz-beckemper.de/unfall

AQUARENA

Kursplan ab Oktober 2023



Unsere Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr: 8:00 – 22:00 Uhr
Di & Do: 9:00 – 22:00 Uhr
Sa: 9:00 – 18:00 Uhr
So: 9:00 – 16:00 Uhr

Öffnungszeiten an Feiertagen entnehmen
Sie bitte den Aushängen

Aktuelle Informationen zu Preisen und Terminen:
www.aquarena-online.de

Stand Oktober 2023



Prälat-Lewen-Straße 5
53819 Neunkirchen-Seelscheid
Telefon: 0 22 47 / 9 16 98-0
Telefax: 0 22 47 / 9 16 98-13
E-Mail: info@aquarena-online.de

Wasser ist das ideale Element, um gelenkschonende Gymnastik, ganzheitlichen Muskelaufbau und ein Herz-Kreislauftraining hervorragend zu kombinieren. Auch die geplagte Wirbelsäule wird im Wasser stark entlastet, aber gleichzeitig schonend mittrainiert. Positiv wirkt sich die Wassergymnastik auf unser Herz-Kreislauf-System und überschüssige Pfunde aus. Zudem ist ein Training im Wasser Stress abbauend und entspannend.

AQUA Vital - Aqua-Fitness bietet ein umfassendes Ganzkörpertraining im brusthohen Wasser. Durch die scheinbare Schwerelosigkeit werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet. Die Bewegungen im Wasser begünstigen eine intensive Atmung und führen zu einer Massage der Haut und somit zur Straffung des Bindegewebes. Mit den Basisbewegungen wie zum Beispiel Nordic-Aqua-Sports, Gehen, Joggen und Kicken werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit effektiv und funktionell trainiert. Mit Hilfe von speziellen Trainingsgeräten und rhythmischer Musik wird die Intensität der Bewegung gesteigert.

AQUA Fit 50+ - Das Training ist gesundheitsorientiert im brusthohen Wasser. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Auftriebs des Wassers die Gelenke, Sehnen und den Rücken. Die Muskulatur wird gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System aktiviert.

AQUA Fitness - Hier erwarten Sie Übungen für die Kraftausdauer im tiefen oder flachen Wasser, mit und ohne Geräte.

AQUA Workout - Aqua-Fitness ist ein Ganzkörpertraining im brusthohen Wasser. Durch die scheinbare Schwerelosigkeit und wohltuende Entlastung der Gelenke und der Wirbelsäule fühlt man sich einfach gut. Die Bewegungen im Wasser begünstigen eine intensive Atmung und führen zu einer Massage der Haut und somit zur Straffung des Bindegewebes. Mit den Basisbewegungen wie zum Beispiel Nordic-Aqua-Sports, Gehen, Joggen und Kicken werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit effektiv und funktionell trainiert. Mit Hilfe von speziellen Trainingsgeräten und rhythmischer Musik wird die Intensität der Bewegung variiert.

AQUA Fitness flach - Aqua-Fitness bietet ein umfassendes Ganzkörpertraining im brusthohen und tiefen Wasser. Durch die scheinbare Schwerelosigkeit wird eine wohltuende Entlastung der Gelenke und der Wirbelsäule erfahren. Die Bewegung im Wasser begünstigt eine intensive Atmung und führt zu einer Massage der Haut und somit zur Straffung des Bindegewebes. Mit den Basisbewegungen wie zum Beispiel Nordic-Aqua-Sports, Gehen, Joggen und Kicken werden Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit effektiv und funktionell trainiert. Mit Hilfe von speziellen Trainingsgeräten und rhythmischer Musik wird die Intensität der Bewegung variiert.

AQUA Fitness tief - Hier wird der Beckenboden auf 1,80m gelassen.
Nur für Schwimmer geeignet!

AQUA Bike - Die neue Trendsportart Aqua-Cycling wird auf speziell entwickelten Rädern durchgeführt. Die Räder stehen dabei im ca. 1,60 Meter tiefen Wasser und werden individuell auf die Teilnehmer eingestellt. Ergänzend zum Training der Beine kommen Übungen für den Oberkörper und den Bauch dazu. Dieses Ganzkörpertraining setzt den Schwerpunkt in der Fettverbrennung und Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems.