

Trainer und Kursbeschreibungen (alle Kurse sind für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet!) (Kurse für Kinder bzw. Jugendliche sind grau unterlegt)

- Monika Schmidt:
 - **Fit in den Tag:** einfache Schrittkombinationen, Verbesserung der allgemeinen Fitness; Training der Muskelausdauer durch Kleingeräte, Mattentraining
 - **Fitnessgymnastik:** Steigerung der Kondition, Herz-Kreislauf- Aktivierung, Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination
- Christine Rudert-Wieseneder
 - **NUR ONLINE: Gymnastik 50+:** „Bewusst“-Bewegen; Gleichgewichtsübungen; Gehirnjogging; Intervalltraining; Ballmassagen,
- Birgit Balsliemke:
 - **Schülerturnen 1(6-8Jahre) und Schülerturnen 2(8-10 Jahre):** Spaß und sportlich/soziale Gemeinschaft; Vielfältiges Angebot als Ausgleich zum langen Schulalltag
 - **Bodywork Surprise:** Training im höheren Pulsbereich mit vielfält. Trainingsgeräten. Bauch-, Beine-, Po-, Rücken- sowie Balancetraining. Entspannung/Dehnung
 - **Body in Balance:** Elemente aus TaiChi, Yoga, Pilates; Einsatz von Kleingeräten, Balancetraining, Entspannung
- Sabrina Gerstle
 - **ZumbaKids (ab 7 Jahren):** Choreografien zur neuesten Musik; Förderung vieler Fähigkeiten, Koordination/Rhythmusgefühl.
 - **ZumbaTeens (ab 12 Jahren):** Choreografien zur neuesten Musik; Förderung vieler Fähigkeiten, Koordination/Rhythmusgefühl.
- Caro Wiesmann
 - **Zumba:** Tanzaerobic zu lateinamerikanischen Klängen; Förderung der Ausdauer, Koordination, Rhythmusgefühl.
- Christiane Emrich-Kindler:
 - **Faszientraining:** Übungen mit und ohne Faszienrolle, Federn, Dehnen, Beleben
 - **WSG:** Erhaltung der Beweglichkeit des Körpers, Stabilisierung/Kräftigung d. Haltemuskulatur, Dehnübungen, Entspannung
 - **Nordic Walking:** Techniken des Nordic Walkings werden gezeigt, eingeschult und angewendet. 4-6km Runde, Abschluss Dehnung
- Nina Schmidt
 - **Eltern-Kind-Turnen:** Eltern und ihre Kinder turnen gemeinsam in der Sporthalle; verschiedenen Geräteparcours bieten vielfältige Möglichkeiten zur Bewegung
- Bettina Prinz:
 - **Pilates:** Pilates (Basic) Übungen, Stabilisierung, Mobilisierung, Dehnung, Meditation
- Marcus Korndörfer
 - **Workout4Teens (ab 12 Jahren):** Konditions- und Krafttraining (mit Eigengewicht)
 - **Fit und Vital:** Bunte Mischung aus Kräftigung der großen Muskelgruppen, Mobilisierung, Stabilisierung, Warm up und Cooldown
 - **Fit ab 65:** Erhaltung der Beweglichkeit des Körpers, Aktivierung/Kräftigung d. Haltemuskulatur, Gleichgewichtsübungen, Dehnübungen, Entspannung
- Geli Friedrich und Gabriel Stargalla
 - **Ball-Bambinis (4-6 Jahre):** Schulung der koordinativen Fähigkeiten durch verschiedene Bälle, Bewegungs- und Spielformen
- Dasha Havel:
 - **Yoga:** Hatha Vinyasa Yoga - dieser weiche Yogastil entsteht durch die Verbindung des statischen Hatha Yoga mit den fließenden Übergängen des Vinyasa Yoga
- Raquel Hernades:
 - **Step Aerobics:** Aerobic Stunde mit Step und Musik, Aufwärmen, Step Choreografie, Cooldown, Lots of fun and sweat!
 - **Dance Aerobics:** Cardio Workout mit Schwerpunkt Aerobic, warmup, Choreos und Dance moves, Cool music and lots of fun