

WTV 1862 | Volksgartenstraße 17 | A-4600 Wels ZVR.: 219799218

T: +43 7242 64262 | F: +43 7242 42145 E: sekretariat@welser-turnverein.at

W: www.welser-turnverein.at

Fitness Leitfaden 2016/2017

Bauch- und Rücken Workout

Das Rücken- und Bauchtraining – für Jung und Alt – beinhaltet viele Übungen unter Einsatz des eigenen Körpergewichts, sowie von Hanteln, Bällen, Gummibändern, Balance Pads, Steps, etc. und natürlich guter Musik, um das körpereigene Korsett zu stärken und mehr Gefühl für die richtige Körperhaltung zu entwickeln. Anfangs wird mit leichten Koordinationsübungen aufgewärmt – die Stunde klingt mit Dehnungsübungen bei angenehmer entspannender Musik aus.

Body Fit

Body Fit soll durch gezieltes, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining den Körper in Schwung bringen und fit machen. Das Arbeiten gegen eventuelle Problemzonen und die Aufrechterhaltung eines guten Gesundheitszustandes werden durch intensives Kraft- und Cardio Training mit und ohne Geräte erzielt. Im Mittelpunkt der Einheit steht aber der Spaß am Sport und an der Bewegung, der durch schwungvolle Musik unterstützt wird.

Bodywork

Warm up. Danach Koordinationstraining basierend aus einfachen Schrittkombinationen kombiniert mit Armbewegungen. Intensives Ganzkörper-Training mit funktionellen Bewegungsfolgen, teils mit und teils ohne Zusatzgeräten. Cooling Down, Stretching. Spaß und gute Laune sollen dabei nicht fehlen.

Cardio & Core

Powerkombination aus Cardio Training wie z.B. Jogging, Jumps, High Impact, athletische Aerobic Elemente sowie Core Training (Core = engl. "Kern", bezogen auf die Rumpfmuskulatur) mit vielen Stabilisations-Übungen. Zusätzlich Basic Elemente wie Liegestütz, Kniebeugen, Crunches (Bauchmuskelübungen in allen Variationen) als Kraft-, Ausdauer- und Circuit Training. Die besten Kombinationsübungen aus dem Kräftigungs- und Balancebereich. Eine stabile Körpermitte wirkt sich bei jedem Sport und im Alltag positiv aus. Dein Körper ist dein bestes Trainingsgerät!

Cardio & Shape

Die ersten 20 Minuten dieser Einheit werden gezielt zum Aufbau der Ausdauer und zum Abbau von Körperfett mit der Erlernung von leichten Schrittkombinationen genutzt. Die darauffolgenden 20 Minuten bestehen aus der Kombination von Muskelaufbau und kurzen Belastungsspitzen zur Stärkung des Herz- und Kreislaufsystems. Spaß, Schweiß und Power pur!

Complex Core

Durch dieses Kräftigungstraining soll die Grundvoraussetzung für ein optimales Bewegungsverhalten des Rumpfes erzielt werden. Dieses liegt in der physiologischen Stabilität und Mobilität der Wirbelsäule. Der erste Schwerpunkt dieser Einheit ist die Mobilisierung des "passiven Systems" (Wirbelkörper, Facettengelenke, Bänder und Gelenkscapseln). Im Hauptteil werden die lokalen (tiefe Muskulatur) und die globalen (große ein- und

mehrgelenkige Muskulatur) Muskeln mit funktionellen und isolierten Kräftigungsübungen trainiert, integriert sind dabei immer Übungen zur Verbesserung der Koordination.

Der letzte Schwerpunkt des Trainings besteht aus Dehn- und Atemübungen aus langjähriger Berufspraxis der Kursleitung.

Core & More Workout Mix

Dein Körperzentrum ist die Quelle Deiner Kraft.

Durch gezieltes Training der „Kernmuskulatur“ (Rumpf- und Tiefenmuskulatur) erfolgt eine Steigerung von Beweglichkeit, Kraft, Stabilität und Leistungsvermögen.

Zusatzgeräte werden teilweise in Anspruch genommen, gerne kann in dieser Trainingseinheit barfuß trainiert werden.

deepWORK™

Athletisches funktionelles Training, aufgebaut nach den fünf Elementen (Erde, Holz, Feuer, Metall und Wasser) mit integrierten Schwungphasen. Ein Mix aus Cardio-, Kraft-, Intervall-Training, Sprungkraft-Übungen, Stütz- und Haltepositionen. Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Die Untermalung durch tiefe Rhythmen und tragende Perkussion unterstützt den Trainierenden dahingehend, Kraft aufzubauen, Emotionen freien Lauf zu lassen und über sich hinauszugehen. 100% Fettverbrennung. Lösen von aufgestauter Energie. Das Lernen von Loslassen. Körperliches Training. Mentales Training. Das Kennenlernen persönlicher Grenzen. Nach einer deepWORK Einheit ist die Energie des Trainierenden restlos erschöpft.

Easy Step

Diese Einheit ist richtig für dich, wenn du eine einfach nachvollziehbare step Stunde besuchen möchtest. Die kurzen Choreographien werden 3 Wochen lang wiederholt, ergänzt und untereinander ausgetauscht. Einfach ... Step mit Fun !

Fit ins Wochenende

Abwechslungsreiches Kraft-Ausdauer-Training mit verschiedenen Geräten zur passenden Musik. Das perfekte Workout, um ins Wochenende zu starten.

Gymnastik für Junggebliebene

Lockerungs- und Aufwärmübungen, Kräftigungsübungen mit/ohne Kleingeräte. Um die Beweglichkeit beizubehalten bzw. wiederherzustellen, werden verschiedenste Übungsformen durchgeführt. Koordinationsübungen sind ein fixer Bestandteil dieser Stunde.

Gymnastik für Menschen mit Behinderungen und besonderen Bedürfnissen

Mit verschiedenen Kleingeräten werden Bewegungsabläufe versucht, nachvollzogen, erlernt und gefestigt. Bewegung, Spiel und Spaß stehen im Vordergrund. Das Miteinander und die Hilfsbereitschaft untereinander ist ein bedeutender Teil des Geschehens.

Gymnastik für Senioren (nur Männer)

Einfache, altersorientierte Konditionsgymnastik für Männer ab 50 Jahren mit Kleingeräten (Bänke, Bälle, Matten, Hanteln, Seile, Stäbe). Erwärmen, Dehnen, Kräftigen sowie leichte Wirbelsäulengymnastik.

Indoor Cycling

(nur von Sept. bis Dez. und von Jänner bis Ostern – **separater Kostenbeitrag**)

Gruppentraining auf speziellen Ergometer-Fahrrädern zu motivierender Musik. Für jedes Fitness-Level, jedes Alter. Die Teilnehmerzahl ist in diesen Kursen begrenzt, es fällt eine separate Kursgebühr an, Anmeldung erbeten über das Sekretariat oder schriftlich/online.

Iron Workout™

Strukturiertes Ganzkörper Workout. Trainiere und kräftige deinen ganzen Körper in dieser Stunde. Steigere dich im 3-Wochen-Konzept und spüre deine Muskeln.

LANGHANTEL Training mit System**STEP 1: Langhantel basic**

Einstieg in das Langhanteltraining inkl. Technik-Einweisung. Mit nicht mehr als 50 Wiederholungen wird jeder Muskel im Bereich Kraftausdauer trainiert. Eine Herausforderung für jeden Sportler, da sich die Grundübungen per Trainingsgewicht perfekt an jeden anpassen.

STEP 2: Langhantel advanced

Die koordinative und konditionelle Steigerung zur Langhantel Basic. Umfangreiches Training und anspruchsvollere Übungen intensivieren die Trainingseffekte.

STEP 3: Langhantel Master (2 x jährlich anstelle von „Advanced“)

Die Königsklasse: Die Muskeln brennen, der Körper gibt nun das Maximum her. Es wird im Maximal-Kraft-Bereich trainiert und die Ergebnisse werden auch Top-Sportler überraschen!

Men Power

Sehr intensives Krafttraining für Männer ab 16 Jahren. Aufwärmen durch vielfältiges Herz-Kreislauf-Training. Konditions- und Ausdauertraining. Einsatz von allen Zusatzgeräten (Hantel, Langhantel, Medizinbälle, Thera Bänder, Tubes, Flexibar, Steps). Cool down mit Dehn- und Entspannungs-Übungen.

Music Workout

Das Warm Up setzt sich aus Aerobic-Elementen, Koordinationsübungen und Intervalltraining zusammen. Gefolgt von Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht, mit und ohne Geräte, für alle Problemzonen. Bei den Übungen wird das Training verschiedener Muskelgruppen kombiniert und jeweils in 3 Sätzen wiederholt. Das Cool Down besteht aus Dehn- und Atemübungen und dient zur Entspannung. Die Musik ist abgestimmt auf die drei Phasen (Warm-Up, Übungsteil und Cool-Down) und soll motivieren, um zur persönlichen Höchstleistung zu kommen.

No Limits!

Ein vielseitiges und abwechslungsreiches Kräftigungsprogramm mit einem Mix bzw. Wechsel aus Intervalltraining und Balanceübungen. Ohne Geräte werden durch abwechslungs-reiche Kräftigungsübungen die Muskeln gestrafft und gestärkt. Durch die hohe Intensität wird vor allem auch die Fettverbrennung angekurbelt. Sehr gegensätzliche Bewegungsmuster in Wechselfolge fordern die totale Aufmerksamkeit. Das Intervalltraining setzt Reize in der Muskulatur: 50 Sekunden lang wird eine Übung so oft wie möglich durchgeführt, darauf folgen zehn Sekunden Pause. Zwischen den Intervallblöcken werden Balance Übungen durchgeführt, um den Gleichgewichtssinn und die Tiefenmuskulatur unter erschwerten Bedingungen zu trainieren. Zeige nicht nur physische sondern auch psychische Stärke und überwinde deinen inneren Schweinehund, denn in dieser Einheit gibt es NO LIMITS!!!!

Pilatespower & Rückenfit

Abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit den besten Pilates Übungen für Tiefenstabilität und eine "starke Mitte", Rückentraining mit dem Theraband und wechselnden Geräten wie kleinen und großen Bällen sowie den neuen Pilates-/Faszienrollen. Ca. 10min. jede Stunde wird dem Faszien-Rollen gewidmet und erforscht, was regelmäßiges Training bewirken kann.

Power Circle

Eine spezielle Art des High Intensity Interval Training (HIIT) ist das sogenannte Tabata Training. Eine spezielle Art des Ausdauertrainings, ein Wechsel aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit kurzen Regenerationsphasen. Zur Kräftigung des gesamten Körpers und zur Steigerung der Ausdauer. Es besteht aus Trainingsintervallen, die bis an die körperlichen Grenzen gehen. Abschließend ein intensives Dehnungsprogramm.

Power Dance©Step

Von A wie Afro über S wie Salsa bis Z wie Zouk. In diesem Kurs bringen effektive Fitnessdance Moves zu mitreißenden Rhythmen aus aller Welt die Kalorien zum Schmelzen. Ein Fitness-Dance-Workout mit Suchtfaktor.

Power Workout

Die Stunde bietet ein Cardio Training mit Kräftigungselementen, Ganzkörpertraining mit oder ohne Geräte. High Intensity Faktor garantiert!

Rücken-Balance

Bei diesem effektiven Rückentraining spielt vor allem die tiefer liegende Muskelschicht eine wichtige Rolle, da sie maßgeblich für die Rumpf-Stabilisation ist. Kleinste Muskeln, die einzelne Wirbel miteinander verbinden, werden hierbei aktiviert und gekräftigt. Dies geschieht vor

allem durch Balance Übungen, die einen entscheidenden Schwerpunkt in dieser Trainingseinheit bilden.

Rücken Feel Good

Das Hauptaugenmerk wird in dieser Stunde auf eine aufrechte Körperhaltung und die Kräftigung der tief liegenden Muskulatur gelegt. Die Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung, gezielte Übungen für Rücken-, Bauch-, und Beckenbodenmuskulatur, Kräftigung und Dehnung von Schultern, Armen und Beinen und die Aufrichtung der Wirbelsäule bringen ein wundervolles Wohlgefühl. Abschließender Entspannungsteil. Verwendung von Hanteln, Fitbällen, Flexibars, Therabändern und Balance Pads.

Rücken Fit

Funktionelle Wirbelsäulengymnastik (Mobilisation, Stabilisation, Kräftigung, Dehnung, isometrische Übungen, Schulung der Beckenbalance). Je nach Stundenbild die Top-Übungen für den Rücken, klassische Kräftigungs-Übungen, Yogaübungen für den Rücken, funktionelle, achsengerechte Bewegungsabläufe, Körperhaltungs-Training, Einsatz von Kleingeräten wie Hanteln, Tubes, Bällen, u.v.m.

Rücken & More

Abwechslungsreiche Stunde, deren Ziel ein gestärkter Rücken, eine verbesserte Körperhaltung und ein generell besseres Körperbewusstsein ist. Die Stunde beinhaltet sowohl klassische, effektive Rückenübungen als auch funktionelle Bewegungsabläufe und Ganzkörper-Kräftigungsübungen. Zusätzlich zum Einsatz des eigenen Körpergewichts kommen Kleingeräte wie Hanteln, Balance Pads, Steps, Tubes oder Bälle zum Einsatz.

Speed-Stability-Stretch

Diese Donnerstag Stunde lässt keinen Muskel kalt. Das anspruchsvolle Kraft-Ausdauer-Training mit ausgleichenden Gleichgewichts- und Dehnübungen ist ein effektives und abwechslungsreiches Workout à la Alice.

Step

Symmetrisches Step Choreographie Training für alle. Wähle und trainiere aus den angebotenen Varianten auf deinem individuellen „Level“. Ein hervorragendes Herz-Kreislauftraining und Workout für Deine Beine.

Step Fortgeschrittene

Die ultimative Herausforderung für alle Choreographie-Freaks.

Wirbelsäulengymnastik

Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke, Kräftigung der Halte- und Stützmuskulatur mit Kleingeräten (Thera Band, Hantel, etc.), Dehnung der Muskulatur, Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination, Atem- und Entspannungsübungen, praktische Tipps für Alltag und Beruf.

Work it out

Ausdauer- und Krafttraining mit Power! Diese Einheit führt zu einer intensiven Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen. Einfache Kombinationen, aber intensives Arbeiten mit verschiedenen Geräten und motivierender Musik bringen den Körper in Bestform.

Workout

Effektive und abwechslungsreiche Workouts für den ganzen Körper. Eine Stunde, die Kraft und Ausdauer fördert und fordert, um fit in die Woche zu starten.

Yoga**Morgenyoga für Alle (Doris Speigner)**

In dieser Yoga-Einheit werden Atmung und Bewegung (Asana) rhythmisiert und in Einklang gebracht. Körper, Geist und Seele kommen in Fluss und werden als Einheit erlebt. Die Selbst-Wahrnehmung und das Verständnis für die eigenen Grenzen werden verbessert. Ruhe und Gelassenheit in den körperlich fordernden Yoga-Positionen und Meditationen finden. Ein aktiver Start in den Tag!

Modern Yoga Basics (mit Clementine Brall)

Der Kurs konzentriert sich auf die Einführung und Vertiefung der grundlegenden Körper-, Atem-, und Meditationstechniken eines modernen Hatha-Yoga und spricht sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene an. Es fließen Elemente aus der Faszienlehre ein. Die Stunde verläuft ohne musikalische Untermalung.

Yoga für Alle (mit Teresa Bradler)

"Tue deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen." (Teresa von Avila)

In diesem Sinne schöpfen wir uns aus dem wunderbaren Repertoire der Asanas (Körperübungen), welche uns Hatha Yoga bietet, verbinden diese mit unserem Atem und kräftigen und dehnen somit unseren Körper und Geist zugleich. Die Einheit "Yoga für alle" bietet dir die Möglichkeit, dir bewusst Zeit für dich zu nehmen, etwas für dich zu tun, dich zu fordern, anzustrengen, zu entspannen... spüre einfach selbst, wie du dich vor und nach der Yogaeinheit fühlst.

Yoga für Alle (mit Petra Werner)

Zu den Übungen zählen dynamische Bewegungsabläufe von mehreren miteinander verbundenen Haltungen, das statische Üben - längeres Verweilen in einer Position (Asana), das Lenken der Aufmerksamkeit auf das Atemgeschehen mit dem Ziel, die Atmung bewusst zu führen, Bewegung und Atmung zu synchronisieren, zu einem fließenden Ganzen werden zu lassen, ausschließliche Atemübungen, (Pranayama), Entspannungs-Übungen, Tiefen-Entspannung, Konzentrations- und Meditations-Übungen. Diese Stunden sind für jeden, der Yoga kennen lernen möchte, aber auch für Diejenige und Denjenigen, der schon mit Yoga vertraut ist. Das komplexe Lernen macht Yoga zu einem lang anhaltenden, faszinierenden Prozess und wer richtig übt, wird von Yoga begeistert sein. Yoga tut gut.

Yoga & Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körper Training, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des "Powerhouse", womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist (Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der Beckenboden). Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungs-Koordination, eine Verbesserung der Körperhaltung und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Das Training schließt Yogaübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

Yoga Sensitiv

Abwechslungsreiche Stundenbilder mit Körper- und Konzentrationsübungen. Das Ziel: die körperliche und psychisch-mentale Verfassung zu verbessern. Die Lebensfreude steigt! **Für Senioren geeignet.**

Zumba® Fitness !!

Fitness-Tanz-Training zu Latino-Pop mit Tanz- und Aerobic Elementen. Die Choreografien verbinden Hip-Hop, Samba, Salsa, Merengue, Mambo, Kampfkunst, und auch Bauchtanzbewegungen. Eine Stunde Bewegung mit der Garantie!!! zum Schwitzen.

ZumbaKids®

Das Programm ist speziell für Kinder von 8 bis zu 12 Jahren entwickelt und besteht aus einfach zu erlernenden moves, Schritt- und Tanzfolgen. Zu den Choreografien läuft neben HipHop und Latinopop die neueste Musik wie Reggaeton und Cumbia.