

# Kursbeschreibungen – Sporthalle Bahnhofsplatz

Hier lesen Sie Kurzbeschreibungen zu allen Kursangeboten. Die Sportkurse sind für Sie kostenfrei. Sie können ohne Anmeldung daran teilnehmen. Die Kurse sind so gestaltet, dass Sie auch als Anfänger jederzeit einsteigen können. Ebenso besteht die Möglichkeit, abwechselnd an verschiedenen Kursen teilzunehmen – Sie haben die Wahl!

Aktuelle Informationen zu Kursausfällen finden Sie im Infoportal unter Fitness und Sport/ HUKactive und im HUK@home (huk.de/berufundfamilie). Bitte informieren Sie sich auf diesen Seiten über kurzfristige Änderungen, bevor Sie zu Ihrem Kurs starten!

**Bitte zu allen Kursen mitbringen:** bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk, Handtuch, ggf. warme Socken und Decke. Matten und Übungsgeräte sind vorhanden.



## Workout für die Mittagspause

In diesem Kurs werden Beine, oberer und unterer Rücken, Arme, Schultern, Bauch und Po effektiv trainiert. Ein variantenreiches Training mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch Hilfsmittel werden eingesetzt. Ein Workout mit viel Energie, Kraft und Spaß!



## Funktionelles Training

In abwechslungsreichen Einheiten werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert und optimiert. Ein effektives und ganzheitliches Trainingsprogramm, das den gesamten Körper stärkt und die Muskeln kräftigt.



## Pilates - Kurse

Pilates ist ein Dehn-, Kräftigungs- und Mobilisierungstraining für den Körper. Zugleich ist Pilates auch ein mentales Training. Durch den bewussten Einsatz der Atmung mit der Bewegung kommen Geist und Körper ins Gleichgewicht.



## Rücken-Power

In diesem Kurs werden gezielt Rücken-, Bauch- und Tiefenmuskulatur gestärkt und Verspannungen gelöst. Spezielle Übungen helfen, Rückenschmerzen vorzubeugen, die Beweglichkeit zu steigern und die Körperhaltung zu verbessern. Ergänzt wird die Stunde mit einem Ganzkörpertraining, welches das Herz-Kreislaufsystem sowie die Fettverbrennung anregt.

## Stretching mit Faszientraining

Erleben Sie die wohltuende Wirkung von gezieltem Stretching und Faszientraining! Mit Stretching werden die Beweglichkeit des gesamten Körpers verbessert und die Gelenke mobilisiert. Beim Faszientraining werden das Bindegewebe und die Muskulatur sanft gelockert und Spannungen abgebaut. Perfekt für ein gesteigertes Wohlbefinden von Körper und Geist!

## Yoga in der Mittagspause

Yoga ist eine sanfte und doch auch intensive Methode, um äußere und innere Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und Ruhe zu finden. Dazu dienen Körper- und Atemübungen, sowie verschiedene Formen der Entspannung.



## Bodyworkout

Bei diesem Bodyworkout liegt der Schwerpunkt auf dem Muskeltraining. Die Trainingsmethode zielt darauf ab, die gesamte Muskulatur des Körpers zu stärken und zu formen. Zusätzlich werden die allgemeine Fitness und vor allem die Körperhaltung verbessert. Das Training wird abwechslungsreich mit dem eigenen Körpergewicht und mit verschiedenen Hilfsmitteln gestaltet.

## Fit ins Wochenende

Mit einer Mischung aus abwechslungsreichen Übungen, die sowohl Kraft als auch Ausdauer fördern, bringen wir Körper und Geist in Schwung. Besonders integriert sind Pilates-Elemente, die für eine gezielte Stärkung der Rumpfmuskulatur sorgen, die Flexibilität verbessern und für eine entspannte Körperhaltung sorgen. Für einen aktiven Start ins Wochenende mit neuer Energie!