

# Kursbeschreibungen – Sporthalle HUK-COBURG-Platz

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.



## Ganzkörpertraining

In diesem Kurs werden die großen Muskelgruppen trainiert. Der Körper und die Gelenke werden stabilisiert und fit für Belastungen im Alltag oder im Sport. Ergänzt wird das Workout durch Übungen aus dem Faszientraining und mit Yoga-Elementen.



## Yoga

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.



## Power-Pilates

Power-Pilates ist eine dynamische und intensivierte Variante des klassischen Pilates-Trainings. Es bietet eine effektive Möglichkeit, den Körper zu formen sowie Ausdauer und Beweglichkeit zu steigern. Die Muskulatur wird gestärkt und die Körperwahrnehmung verbessert. Ideal für alle, die Kraft und Flexibilität in einem Workout vereinen möchten.

## Workout für die Mittagspause

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



## HIIT – Hochintensives Intervalltraining

Beim HIIT werden hochintensive Intervalle mit Regenerationsphasen kombiniert. Der Wechsel zwischen Belastung und Erholung bewirkt, dass der Körper auch Stunden nach dem Training noch Energie verbrennt und der Stoffwechsel angeregt wird. Durch die Erhöhung der Herzfrequenz und den steigenden Kalorienverbrauch ist dieser Kurs ein sehr effektives Training für schnelle Erfolge.

## Pilates

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.



## All in one – Aktiv ins Wochenende

Mit Power und Energie ins Wochenende! In dieser Stunde werden der Körper gestrafft, die Kondition verbessert und die Fettverbrennung aktiviert. Das variantenreiche Training wird mit dem eigenen Körpergewicht sowie mit verschiedenen Hilfsmitteln durchgeführt. Ein effektives und motivierendes Training, das Spaß macht und herausfordert!