

WellFit Kursbeschreibung

LES MILLS KURSPROGRAMM

Alle Kursprogramme können in einem sogenannten 30 Minuten Format, sprich EXPRESS durchgeführt werden. So haben Einsteiger die ideale Möglichkeit, sich auf eine 60 minütige Einheit optimal vorzubereiten. Hierfür werden unter anderem auch konkrete EXPRESS Les Mills Kurse angeboten.

RPM

Ein Indoor–Cycling–Intervall–Programm von LES MILLS stellt eine neue Dimension und eine perfekte Weiterentwicklung dar. Es verbrennt viele Kalorien, verbessert die Ausdauer, schont die Gelenke, erhöht die Knochenichte und verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz–Kreislauf–System.

BODYJAM

Beginnt mit einfachen tanzbasierten Bewegungen als warm up und führt Dich über gängige Tanzstile wie HIP HOP, Club und Latin. Es ist Ausdauer-sport auf höchstem Spaßlevel und eignet sich für alle, die besondere Freude an Bewegung haben. Du wirst Kalorien verbrennen, Dein Fitness Level erhöhen und lernen, besser zu tanzen.

BODYPUMP

Das Original Langhanteltraining aus Neuseeland fördert den Fettabbau, trainiert das Herz, stärkt die Knochen, unterstützt das Immunsystem, verbessert die Muskelkraftausdauer und verbessert die Haltung.

BODYATTACK

Das intensive, athletische Intervall–Workout verbrennt viele Kalorien, stärkt Muskelkraft und Ausdauer und ist das perfekte Konditionstraining. Zudem verbessert es die Sauerstoffversorgung, ist der optimale Stresskiller, senkt den Blutdruck und optimiert die Koordination.

CXWORX

Ein schnelles effizientes Workout über 30 Minuten, mental und körperlich herausfordernd, festigt und formt die Core–Muskulatur, Verbesserung der funktionellen Kraft für bessere Balance, Mobilität und Verletzungs–prävention.

BODYCOMBAT

Das Cardio–Fitness Workout, steigert die Herz–und Lungenkapazität, das authentische Martial–Arts–Workout verbessert Koordination, Agilität und Core–Kraft/stabilität. Schatten–Boxen baut Stress ab und baut Selbstvertrauen und Selbstsicherheit auf.

GRIT Athletic

Das 30 Minuten HIIT Programm von Les Mills: athletische Konditionierung – aller Trainingsmodalitäten, die athletische Leistung verbessern, eingeschlossen: Speed, Strength und explosive Power.

GRIT Strength

Die effektivsten 30 Minuten, die Dein Körper je erlebt hat. Das Les Mills GRIT Strength Workout kombiniert Hochintensives Intervalltraining mit einer Ausrichtung auf Kraft– und Konditionstraining. Mit Langhanteln und Einzelgewichten spricht es alle Hauptmuskelgruppen an und macht sie stark und definiert. Es bringt den Kreislauf auf Touren und regt die Fettverbrennung an – sogar noch Stunden nach dem Workout. Zusätzlich stimuliert es die Ausschüttung körpereigener Wachstumshormone, die langfristig zusätzliches Fett verbrennen und die Muskeln definieren.

GRIT Cardio

Les Mills GRIT Cardio ist ein explosives Herz–Kreislauf–Training, welches ganz ohne Equipment funktioniert und das Eigengewicht des Körpers nutzt. Wie auch GRIT Plyo ist es ein perfektes Begleittraining für Sportler, die auch schon andere Sportarten ausüben. GRIT Cardio ist zudem sehr bei Frauen beliebt, weil es zu einem sportlicheren, athletischeren Körper führt und maximale Kalorienverbrennung garantiert. Dieses Training stärkt die muskuläre und körperliche Gesamtausdauer und in 30 Minuten absolvieren die Teilnehmer ein komplettes Ganzkörperworkout, dass sie komplett fordern und auf ein höheres Leistungsniveau bringen wird.

IRON SYSTEM HOT IRON CROSS®

ist Dein Krafttraining auf der Überholspur, mit der Langhantel im Kursraum und zum Rhythmus energiegeladener Musik! Maximale Körperfettreduktion, eine knackige Muskulatur, beste Alltagskraft und Lebensqualität, maximale Körperstraffung sowie die perfekte Gesundheits– und Osteoporosevorsorge werden durch die Kombination verschiedener Ganzkörperübungen mit dem Langhantel–training effektiv erreicht. Der nach dieser Trainingseinheit entstehende Nachbrenneffekt wird Dir bis zu 48 Stunden gewaltig einheizen und Deinen Körper athletisch und definiert formen!

HOT IRON 2

Noch mehr Straffung, noch mehr Körperfettreduktion, noch mehr Gesundheit. Eine Mischung aus Kraftausdauer– und Hypertrohietrainingsreizen intensivieren die Trainingseffekte.

www.robinson-wellfit.de

Isarstr. 2 /OG · 83026 Rosenheim · Tel. 08031–9011799

Öffnungszeiten: Mo–Fr 6 – 23 Uhr · Sa + So + Feiertag 9 – 21 Uhr

Werde Fan auf 



Kurs- beschreibung

Dein Premium Fitness Club in Rosenheim

ROBINSON®  WellFit®

WellFit Kursbeschreibung

UNTERSTRICHEN HINTERLEGTE KURSE

Diese externen Kurse sind entgeltlich, jedoch kannst Du als ROBINSON Mit–glied Vergünstigungen genießen. Nähere Infos direkt im Kurs beim Kursleiter. Die BGF–Kurse (Firmenkurse) sind ausschließlich NUR für externe Teilnehmer.

Alle Kurse finden regulär im 60 Minuten Format statt. Unter anderem gibt es Kurse mit längerer oder kürzerer Kursdauer. Ist das der Fall, steht die jeweilige Kurslänge dahinter, wie z.B. Hard CORE 30, Mix–Cycling 75 oder BODYPUMP 45.

KRÄFTIGUNG UND BAUCHTRAINING

Hard CORE

Training der Bauch–und Rumpfmuskulatur durch gesündere und effektivere oder funktionellere Übungen nach neuesten Erkenntnissen. Du erhältst dadurch eine gute Rumpfstabilität und bekommst eine bessere Leistungsfähigkeit neben der Verletzungsprophylaxe.

BodyFit

Für „Sie“ und „Ihn“ geeignetes Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Straffung. Hilfsmittel: u. a. Tubes, Kurz–/Langhantel, Step und der FLEXIBAR.

RückenFit

Alles für einen kräftigen Rücken und eine gesunde Wirbelsäule.

VitaFit

Vital und beweglich bis ins hohe Alter – wenn das Dein Wunsch ist, bist Du hier richtig. In diesem Kurs werden Gleichgewichts– und Koordinationsfähigkeit trainiert, der Körper mobilisiert und die Muskulatur gedehnt. Mit speziellen Übungen unseres Vlta Fit Programmes, die für jeden leicht auszuführen sind, bringst Du nicht nur Deinen Kreislauf in Schwung, sondern aktivierst auch Deine Muskulatur.

KOMBINATION AUS KRÄFTIGUNG & AUSDAUER

KiboFit

Kombination fernöstlicher Kampftechniken mit klassischem Aerobic. Neben „Punch“ und „Kick“–Techniktraining geht es unter anderem um Ausdauer und Koordination.

Piloxing

Piloxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall–Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Gleichzeitig wird das Herz–Kreislauf–System gestärkt. Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden bei dem Workout durch die Elemente aus dem Fitness–Boxen gefördert. Die Übungen, die unter dem Einfluss von Pilates stehen, kräftigen die tiefer liegenden Muskelgruppen und die Körperhaltung verbessert sich insgesamt. Die Phasen wechseln sich ab, vermischen sich teilweise und werden so zu echten koordinativen Herausforderungen.

Step Aerobic

Der Kurs für jeden Step–Liebhaber! In dieser Stunde werden Choreographien zu fetziger Musik einstudiert. In regelmäßigen Abständen kannst Du zusätzlich über Wochenblöcke mit max. 8 Trainingseinheiten einen Step–Einsteiger Kurs besuchen.

Zumba

Das explosive Tanzprogramm; Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Und lässt wie von selbst die Pfunde purzeln.

Dance Dance Dance

Die Verknüpfung zwischen Koordination, Rhythmus und Körpergefühl begleitet von mitreißender Musik findest Du in diesem Kurs. Lass Deine Seele tanzen und schalte ab vom Alltag.

HIIT

High Intensity Interval Training (HIIT) ist eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen besteht. Dieses Zusammenspiel von Belastungs– und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau, der inzwischen auch durch wissenschaftliche Studien belegt wurde. HIIT ist ein kurzes und leistungsforderndes Trainingssystem, das aber mit seiner Intensität noch bessere Ergebnisse erzielen kann, als ein langes und monotones Cardio–Training.

Powerworkout

In dieser Stunde sind Deine Kraft und Ausdauer gefragt, aber immer wieder mit neuen Kursinhalten, das heißt es finden im acht– bis zwölfwöchigem Wechsel Kurse wie Intervall Step, Kick Box Aerobic, Deep Work oder Terra Aerobics statt.

MIX CYCLING

Verschiedene Mix–Cycling Varianten (60 oder 70 Minuten) werden im Kursplan angeboten. Abwechslungsreicher Kurs zur Verbesserung des Herz–Kreislaufsystems. Gleichzeitig erhöht das Training die Leistungsbereitstellung und die Sprintkraft am Berg. Die perfekte Ergänzung zum Intervalltraining findest Du im RPM Kurs.

BENÖTIGTES EQUIPMENT FÜR DEINE CYCLING–STUNDE:

- Fahrradhose mit Einsatz
- Feste Sportschuhe oder Radschuhe mit SPD–System
- Pulsmesser zur Kontrolle der Herzfrequenz
- Getränk zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes

WellFit Kursbeschreibung

BODY & MIND

bodyART

bodyART strength setzt den Focus auf die drei bodyART–Übungsfamilien, auf Kraft und auf das körperlich orientierte Training. bodyART energetic setzt den Focus auf alle Yin Exercises, sowie auf das energetisch orientierte Training.

Yoga

hat nachweislich einige positiv bewertete Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Yoga kann unter Umständen zu einer Linderung bei verschiedensten Krankheitsbildern führen, etwa bei Durchblutungsstörungen, Schlafstörungen, nervösen Beschwerden (Angst und Depression), chronischen Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen durch gezielten Einsatz von Entspannungs– und Atemübungen. In regelmäßigen Abständen kannst Du zusätzlich über Wochenblöcke einen Yoga–Aufbaukurs besuchen. Für Einsteiger ist ein Besuch im Kurs Yoga Aufbaukurs empfehlenswert

Vinyasa Power Yoga

Diese Yoga Form verbindet die östliche Spiritualität mit der westlichen Dynamik. Die Asanas werden zu fließenden und dynamischen Bewegungsabläufen verbunden und sind so modifiziert, dass jeder sie erleben und ausführen kann. Die Asanas geben Kraft und lösen körperliche wie emotionale Blockaden. Bei dem Ausführen der Übungen steht der gleichmäßige und tiefe Atemfluss im Vordergrund und das letztendliche Ziel ist die Vereinigung von Körper, Geist und Seele.

Hatha Yoga strong

In diesem Kurs sorgen kraftvolle Asanas für ein ganzheitliches Body–workout. Das Bewusstsein für die Atmung unterstützt nicht nur die tiefe Wirkung der Asanas, sondern wird Dich auch mental stärken.

Hatha Yoga sensitiv

In diesem Kurs liegt der Focus der Asanas auf der Mobilisation und Dehnung der Gelenke und Sehnenansätze, die für den Alltag wichtig sind. Körperliche Einschränkungen des Bewegungsapparates stellen hier kein Hindernis dar. Die anschließenden Entspannungstechniken werden Dir helfen, den Stress des Alltags hinter Dir zu lassen.

YinYoga

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Yin und Yang gehören immer zusammen. Im Yin Yoga geht es vor allem darum, in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen und unterschiedliche Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen. Yin Yoga eignet sich damit besonders als Ausgleich zu eher bewegungsorientierten Yoga–Praktiken, um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren. Yin und Yang sind zwei Kräfte innerhalb der Dualität unserer Welt und können also nicht getrennt werden. Sie gehören zusammen und sind miteinander verschlungen. Daher wird es ein reines Yin Yoga nicht ohne Yang–Aspekte geben können und umgekehrt. Das Symbol des Yin und Yang zeigt dies dem Betrachter mit den Punkten innerhalb der jeweiligen Kraft.

deepWORK

DeepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

Pilates

Dehnungs– und Kräftigungsübungen werden in fließenden Bewegungen mit spezieller Tiefenatmung kombiniert. Geheimnis dieses Workouts: es trainiert und entspannt zugleich.

Yogilates

Yogilates verbindet körperorientierte und mentalorientierte Übungen zu einem ganzheitlichen Ansatz. Es vermittelt Beweglichkeit, Körperspannung und fördert die Entspannung. Eine Wohltat für alle gestressten Menschen, da in verschiedenen Levels gearbeitet wird und jeder mitmachen kann.

STRETCHING

Stretching

Verschiedene Arten des Stretching lernst Du in unseren 30–minütigen Stretchingseinheiten kennen. Erlerne mit verschiedenen Techniken, Deinen Körper FLEXIBEL zu halten. Entspannungs–Stretching dient zum Stressabbau und der Körperwahrnehmung.

KURSREGELN kurz und bündig

- Erscheine bitte rechtzeitig zu den Kursen. Wenn Du zu spät kommst, kann der Kursleiter Dir die Teilnahme aus Sicherheitsgründen verweigern.
- Teile bitte dem Kursleiter mit, wenn Du aufgrund von Verletzungen, Erkrankungen oder einer Schwangerschaft Einschränkungen hast.
- Bitte immer ein Handtuch als Unterlage verwenden und ausreichend Getränke mitnehmen.
- Aus hygienischen Gründen werden die Matten nach dem barfüßigem Training gereinigt.