



## Stundenbeschreibung FIT

Teilnahme nur mit Anmeldung zur unverbindlichen Probestunde unter

Telefon: 0151.19560660 (Mo.-Fr. 9-17 Uhr)  
oder unter [fitundkids@hannover96.de](mailto:fitundkids@hannover96.de)

Angebot	Beschreibung
<b>Athletik-Training</b>	Ein komplettes Fitnessprogramm, welches alle athletischen Fähigkeiten trainiert: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Ein ganzheitliches Konzept mit vielseitigen Übungen, welche die drei Achsen der menschlichen Bewegungsmöglichkeit berücksichtigen.
<b>Bodystyling</b>	Vielfältige Muskelgruppen der Problemzonen werden trainiert und optimieren die Figur. Die Bewegungsfähigkeit wird verbessert. Ein bewährtes Programm, um schlanker zu werden und die Haltung zu verbessern. Für Frauen und Männer bestens geeignet.
<b>BodyTraining classic</b>	Intensives Ganzkörperprogramm. Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining zu moderner Musik.
<b>Body Training Balance &amp; Moves</b>	Idealer Kurs für das erste Jahr mit Baby. Sanftes heranzuführen an ausgewählte Muskelaufbauübungen. Funktionelle Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur bereiten den Körper auf „mehr“ vor. Die Intensität des Trainings gestalten die Teilnehmerinnen gemeinsam mit der Trainerin/dem Trainer. <b>Einzigartig:</b> Das Baby ist im Kurs herzlich willkommen.
<b>Zumba</b>	Fitness- und Intervalltraining pur! Verbunden mit lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzelementen. In dieser Stunde wird ein aufregendes und intensives Fitnesskonzept angeboten. Ein wenig Salsa, Mambo und Merengue „sind zu Gast“.
<b>Rücken in Balance 50+</b>	Ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt, die Körperhaltung zu verbessern und die Körpermitte zu stabilisieren. Neben den funktionellen dynamischen Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule wird mit überwiegend statischen Übungen der Gleichgewichtssinn geschult.
<b>Vitality &amp; Move! Sportkurs für Brustkrebspatienten</b>	Mit ärztlicher Unterstützung führen wir Betroffene behutsam an sportliche Aktivität heran. <b>Ziel:</b> Freude an der Bewegung, Stärkung der allg. Fitness, Verbesserung von Funktionseinschränkungen, für Freizeitaktivitäten begeistern / psychosozial stärken, körperliche Aktivität / Mobilität <b>Bewegungsangebot:</b> Koordinations- und Körperwahrnehmungsübungen, Ausdauer- und Kräfteinheiten, Entspannungstechniken Die Sporteinheiten richten sich sehr intensiv nach den Teilnehmerwünschen und -bedürfnissen. Die Übungen werden zunächst in kleinen Bewegungsradien angewandt und vergrößern sich sanft in kleinen Schritten. Weiterhin wird mit niedriger Belastung und geringer Intensität gearbeitet. Stufenweise kann das Training sanft intensiviert werden.



## Stundenbeschreibung FIT

Teilnahme nur mit Anmeldung zur unverbindlichen Probestunde unter

Telefon: 0151.19560660 (Mo.-Fr. 9-17 Uhr)  
oder unter [fitundkids@hannover96.de](mailto:fitundkids@hannover96.de)

Angebot	Beschreibung
<b>Fatburner</b>	Ein Herz-Kreislauf-Training zur Stärkung/Verbesserung der Kondition. Einfache Schrittfolgen ohne Choreographie. Mit und ohne Kleingeräte. Der Kurs ist besonders effektiv für die Verbrennung des körpereigenen Fetts. Die direkte Fettverbrennung funktioniert am besten, wenn man den Körper bei einer relativ niedrigen Pulsfrequenz möglichst lange belastet und dabei viele Muskelgruppen des Körpers gleichzeitig zum Einsatz bringt.
<b>Dance Mix</b>	Hier bekommen Sie Ihr Fitnessprogramm für den ganzen Körper. Bei diesem Ausdauertraining werden Schritte und Moves aus verschiedenen Tanzstilen zu aktueller, motivierender Musik kombiniert.
<b>Rücken Fit</b>	Relevante Muskelgruppen werden gestärkt und Rückenbeschwerden vermindert/vorgebeugt. Ruhige Übungen fördern die Körperbeherrschung/ -wahrnehmung. Durch gezielte Entspannungstechniken wird die Körperhaltung stabilisiert und der Bewegungsapparat ins Gleichgewicht gebracht.
<b>Fit for Change Sportangebot für Adipöse</b>	Ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt, überflüssige Kilos zu verlieren, die Haltung zu verbessern und die Körpermitte zu stabilisieren. Neben den funktionellen dynamischen Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule wird mit überwiegend statischen Übungen der Gleichgewichtssinn geschult.
<b>Yoga</b>	Yoga bedeutet durch körperliche Übungen, Atmung und Meditation Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch Übungen basierend auf Dehnung, Entspannung und Verbesserung der Blutzirkulation wird zum einen auf seelischer Ebene innere Ruhe und Zufriedenheit gewonnen. Zum anderen werden auf körperlicher Ebene Muskulatur, Körperbewusstsein, Immunsystem und Stoffwechsel verbessert, sowie das Herz-Kreislauf-System gestärkt, was Beweglichkeit, Gesundheit und Vitalität als langfristige Erfolge mit sich zieht.
<b>Urban Cross</b>	Sport mit dem eigenen Körpergewicht oder nur wenig Material an der frischen Luft – ein Trend, der auf den Spuren von „Freeletics“ wandelt Kraft- und Ausdauerübungen definieren ein Fitness-Workout im Freien, das den urbanen Raum in eine Trainingsarena verwandelt. Bei Wind und Wetter mit Blick auf den Maschsee soll natürlich auch der Spaß nicht zu kurz kommen. Dazu ergänzen vielfältige Partnerübungen das Trainingsprogramm