

Übersicht ZAP Kursarten

- Figur- & Ausdauerkurs
- Gesundheits- & Entspannungskurs
- Vietnamesisches Trainingsprogramm

- Aqua Fitness / Aqua Jogging
- Indoor Cycling



Aqua Fitness	Aqua Fitness ist eine abwechslungsreiche, gelenkschonende Gymnastik im Wasser mit diversen Hilfsmitteln. Mit Aqua Fitness erzielt man einen hohen Kalorienverbrauch.
Aqua Jogging	Verschiedene Laufbewegungen im tiefen Wasser mit Hilfe eines Auftriebgürtels.
Bauch, Beine, Po	Der Klassiker im Kursbereich. Der Name ist Programm.
Bodyworkout meets Pilates	Ein ganzheitliches Training für die Körpermitte. Im Fokus stehen Übungen für die tiefen Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur in Verbindung mit einer bewussten Atmung.
Core Training	Das Coretraining bezieht sich auf den Rumpfbereich. Es dient zur Stabilisation der Körpermitte und somit zur Stärkung des gesamten Körpers, besonders auch in seiner dynamischen Aktivität. Dieser Kurs richtet sich an leistungsorientierte und ambitionierte Fitnesssportler/-innen.
Faszien Yoga	In diesem Yogakurs liegt der Fokus auf Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Dynamische Mobilisationsübungen und das längere Halten einzelner Positionen ermöglichen ein langsames Loslassen und eine tiefere Dehnung des Fasziengewebes bzw. der Muskulatur. So werden muskuläre Verspannungen gelöst und die Beweglichkeit, die Durchblutung sowie die Entspannung auf geistiger Ebene gefördert.
Fitness Mix	Fitness Mix bietet ein abwechslungsreiches Ausdauer- und Krafttraining mit Spaß und Freude an der Bewegung. Mit Guter-Laune-Musik wird der ganze Körper mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Von High-Intensity-Interval Training (HIIT) bis zu Bauchübungen ist alles dabei. Für die Fitnessübungen gibt es verschiedene Ausführungsvariationen, sodass Anfänger und Fortgeschrittene optimal gefordert werden.
Funktionelles Training	Abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper. Mithilfe von Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht werden alle Muskeln gekräftigt und insbesondere die Stabilität der Gelenke und die Körperspannung verbessert. Das Training ist auch in der Gruppe individuell dosierbar und damit sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.
Ganzkörpertraining	In diesem Kurs wird der gesamte Körper trainiert. Der Fokus liegt dabei auf der Rumpfmuskulatur.
Gymstick Training	Mit dem Gymstick werden Kraft, Kraftausdauer sowie die koordinative Fähigkeit trainiert. Dabei ist stets eine gute Ganzkörperstabilität gefordert.
Indoor Cycling	In diesem Kurs wird auf speziellen Rädern unter Anleitung eines Trainers die Ausdauer trainiert. Eine Herzfrequenzmessuhr wird empfohlen. Bitte Aushänge vor dem Indoor Cycling Raum beachten.
Power Yoga	Im Power Yoga wird die Kraft und Beweglichkeit gleichzeitig verbessert. Hier werden einzelne Asanas (Körperhaltungen) zu einem dynamischen Flow verbunden. Bei diesem Yogakurs kannst du ordentlich ins Schwitzen kommen und trainierst den gesamten Körper. Am Ende der Stunde sorgen Ausgleichpositionen für einen entspannten Ausklang.
Rücken Yoga	Yoga für einen kraftvollen Rücken und innere Stärke. Durch gezielte Übungen werden die Stabilität und Flexibilität deines gesamten Rumpfs gestärkt. Gleichzeitig verbesserst du mit der richtigen Rumpfspannung deine Körperhaltung.
Stretch & Relax	Dehnung und Lockerung des gesamten Bewegungsapparates zur Verbesserung der Beweglichkeit.
Viet Tai Chi/ Khi Cong	Diese Gesundheits- und Bewegungslehre fördert die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und führt somit zu einer höheren körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Viet Tai Chi/Khi Cong ist aber nicht nur reine Entspannung. Die Muskeln des Körpers werden durch sanfte Bewegungen aktiviert und besser durchblutet. Die Belastung richtet sich individuell nach dem eigenen Körper und dem gewünschten Ziel.
Viet Vo Dao	Trainiert werden die Bereiche der Verteidigungen gegen Griffe, Zugriffe, Faust und Bein, Roll- und Falltechniken sowie Formenlauf (Bewegungsablauf). Der Bereich der höher Graduierten trainiert noch den Freikampf. Das Training ist ganzkörperlich ausgelegt. Krafttraining mit dem Eigen-gewicht, Dehnungsübungen, Sprungkraft, Koordination, Schnelligkeit, Flexibilität und Widerstandstraining mit Pratzen und Polstern.
Wirbelsäulengymnastik	Dieses ausgewogene Training zur Kräftigung der wirbelsäulenumgebenden Muskulatur ist der ideale Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag und bei einseitigen Belastungen. Ziel der Übungen ist die Verbesserung der Haltung und der Beweglichkeit.
Yoga	Mit sanften Bewegungen in den Tag und durch gezieltes Training der Muskulatur Körper, Geist und Seele stärken.
Zumba®	Zumba® ist ein Fitness-Workout mit Tanzelementen, das hilft die eigene Körperbalance zu trainieren, die Fettverbrennung anzukurbeln, Herz und Kreislauf zu stärken und so gesund abzunehmen. Die abwechslungsreichen Übungen ähneln einer Tanzparty mit bester Stimmung, bei der mit viel Spaß und guter Laune optimale Workout-Ergebnisse erzielt werden können.