

# **Fitnesskurse für Männer**

Der klassische Aerobic Kurs. Wer als Mann schon einmal einen Blick in den Kursraum geworfen hat, wird feststellen, dass den Großteil der Kursteilnehmer Frauen ausmachen. Dieses Bild bietet sich eigentlich fast überall, basieren die meisten Aerobic Kurse doch auf tänzerischer Grundlage.

Doch das muss nicht so sein. Es gibt auch viele Kursmöglichkeiten, die weder ein Taktgefühl, noch tänzerisches Talent fordern, dafür aber umso fordernder für die Fitness des Teilnehmers sind. Unsere Empfehlungen für Männer:

## **Hot Iron, Bodypump und Co**

Gemeint ist hier das ein Ganzkörpertraining mit Gewichten in Kursform. Meist ist dieses Training sehr auf Kraftausdauer orientiert. Es gibt aber durchaus auch Kurse, die ein Training im Hypertrophie bereich wählen. Markennamen wie Bodypump oder Hot Iron versprechen durch entsprechende kostenpflichtige Lizenzen eine möglichst gleiche Qualität. Probieren Sie aber ruhig auch Kurse mit unbekannt Namen aus. Vielleicht hat das Studio zwar an der Lizenz gespart, nicht aber an der Qualität des Trainers.

## **Spinning, Indoor Cycling, Biking...**

Wie auch immer sie heißen.... Hier wird meist auch je nach Lizenz ein anderer Name gewählt. Letzen Endes ist es aber immer das gleiche: Ein intensives Ausdauertraining auf speziellen Indoor-Fahrrädern, meist über 60 Minuten. Dazu passende Musik, und verschiedene Trainingsintervalle.

## **Kick the Bag, Ultimate Boxing, Punch the Ball**

Besonders energiegeladen sind diese Art von Kursen. Denn hier können Sie sich absolut auspowern. Entweder durch Boxtechniken an Sandsäcken, Fußtechniken, oder durch Training am Punchingball. Solche Kurse sind leider schwer zu finden, da sie ein gewisses Equipment voraussetzen. In einer Kampfsportschule werden Sie vielleicht eher fündig, als in einem kleinen Fitnessstudio. Das Training an Polstern ist zum einen anstrengender, aber auch schonender für die Gelenke als Kurse, in denen bloß in die Luft geschlagen wird.

## **Tae-Bo, X-Do, Body Combat....**

... sind Aerobic Kurse mit Kampfsportelementen. Da kein Equipment benötigt wird, bietet fast jedoch Studio solche Kurse. Achten Sie jedoch auf den Trainer. Ein Kurs bei einem Trainer mit Kampfsporterfahrung ist meistens deutlich fordernder als ein Kurs bei jemandem, der nur einen Schnellkurs in dieser Aerobic-Art gemacht hat.

Wie man sieht, gibt es kaum einen Grund für Männer nicht auch den ein oder anderen Kurs zu besuchen. Für fast jeden findet sich das passende. Besonders als Alternative zum manchmal eintönigen Gerätetraining kann man den ein oder anderen Kurs einschieben.