



AUSDAUER

In der Gruppe kann man effektiv das Herzkreislaufsystem trainieren. Zudem ist es motivierend und macht doppelt so viel Spaß. Wir empfehlen für die Ausdauerkurse eine Pulsuhr zu benutzen!

AEROBIC

In dieser Stunde wird mit einfachen Schritten das Herzkreislaufsystem angeregt und unsere Motorik wird geweckt. So macht schwitzen Spaß!

Ideal für Fitnesssteigerer und Ausdauerbegeisterte.

FITNESS DANCE PLUS

Ein dynamisches und effektives Fitness Programm zu motivierender Musik, bei dem das Herzkreislauf System trainiert, die Fettverbrennung angeregt und die Koordination verbessert wird.

H.I.T. WORKOUT

Das Workout mit dem eigenen Körpergewicht und einem Schwerpunkt auf Geschwindigkeit und Intensität, pusht die Fettverbrennung und Deine cardiovasculäre Fitness. Hier wird auf dem Stand der aktuellen Trainingswissenschaft trainiert. Ein HIIT-Training mit Elementen von crossfit. 1 -2 -3 GO

SPINNING®

Der Grundgedanke von Spinning® ist das Trainieren des Herzkreislaufsystems. D. h. die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Herzleistung. Jede/r kann seine Belastungsintensität selbst wählen. Ein Herzfrequenzmesser ist unbedingt erforderlich! **Bitte tragen Sie sich in die Teilnehmerlisten an der Theke ein.**

ZUMBA®

Kombiniert Latinrhythmen und internationale Musik mit einem effektiven Workout. Zumba basiert auf dem Prinzip „Fun and easy to do“. Für Zumbafitness muss man nicht tanzen können, sondern man soll sich zur Musik bewegen und Spaß daran haben. Es ist heiß, sexy, spannend und für Jedermann geeignet.



KRÄFTIGUNG

Es werden verschiedene Muskelgruppen gekräftigt, gestrafft und so wieder in Form gebracht.

BAUCH&RÜCKEN

Durch kontrollierte Übungen für die Rücken-, Bauch-, Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur werden das Körperbewusstsein, die Konzentrationsfähigkeit und die innere Balance gefördert und trainiert. Die Körperhaltung und der Gleichgewichtssinn verbessern sich und die Muskulatur wird aufgebaut. Durch gezielte Übungen in diesem Kurs werden Rückenschmerzen und Verspannungen vorgebeugt. Schon nach kurzer Zeit spürt ihr eine positive Veränderung, ihr seid beweglicher und eure Leistung wird gesteigert. Dieser Kurs verbessert das allgemeine Körperbefinden und ist für jeden geeignet.

BODYSTYLING/WORKOUT

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das durch das Arbeiten mit verschiedenen Hilfsmitteln wie Kurzhanteln oder Tubes neue Trainingsaspekte mit sich bringt. Durch die vielseitigen Bewegungsmuster ist es besonders gelenkschonend und eignet sich hervorragend zur sanften Kräftigung, Straffung und für mehr Dynamik im Alltag.

CALISTHENICS

Calisthenics (griechisch 'kalos' = 'schön' und 'sthenos' = 'Kraft') ist eine Form des Fitnesstrainings, welches Übungen in der Gruppe beinhaltet, für die nur das eigene Körpergewicht benötigt wird. Fokussiert wird dabei die Ansteuerung / Koordination des Körpers, der Aufbau der Tiefenmuskulatur sowie Balance. Ob Sportsteigerer oder Bodybuilder, hier darf jeder seinen Körper besser kennen lernen.

FLEXIBAR®

Flexibar eröffnet endlich die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR® bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers.

MOBILITY & MOBILITY/RÜCKEN

Lösen von muskulären Spannungen, Verbesserung von Beweglichkeitseinschränkungen, Optimierung des Bewegungsspielraums von Gelenken und damit Verletzungsprophylaxe, durch das Training von ganzen Muskelketten optimale Vorbereitung für Alltagsbelastungen und Krafttraining, Schmerzlinderung.

RÜCKENFIT/ BEST AGE „RÜCKEN“

Gezielte Übungen für Rücken und Bauch sorgen für mehr Stabilität und eine aufrechte Haltung. Trainieren Sie abwechslungsreich mit verschiedenen Kleingeräten und machen Sie sich fit für den Alltag!



BODY&MIND

In diesen Kursen bekommen Sie die Möglichkeit ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden in Einklang zu bringen.

YOGA

Das Hauptziel beim Yoga ist es, über verschiedenste Übungen, den Körper mit Atem und Gedankenwelt in Einklang zu bringen.

Kraft, Flexibilität, Ausdauer und den Gleichgewichtssinn werden trainiert, der Atem bewusst wahrgenommen und der Geist beruhigt.

STRETCHING

Um einseitige Belastungen und Muskelverkürzungen zu vermeiden, muss die Muskulatur gedehnt werden. Funktionelle Dehnübungen sorgen für Ausgleich, schnelle Regeneration und minimieren das Verletzungsrisiko. In dieser Stunde wird die Beweglichkeit verbessert, die Muskeldurchblutung gesteigert, das Bindegewebe gestärkt und die Körperhaltung verbessert.

STANDING STRETCHING

Hier wird Ihr ganzer Körper mobilisiert und gedehnt. Alle Übungen finden im stehen statt.

FASZIEN/STRETCHING

Formt Ihr Bindegewebe und macht es geschmeidig und kraftvoll.

Beim Faszientraining werden Faszien und Muskeln des Körpers mit bestimmten Faszienrollen bearbeitet. Verklebungen werden gelöst und Muskeln entspannt. In jedem Kurs werden intensiv spürbare Übungen zur Beweglichkeit der Gelenke und Wirbelsäule durchgeführt. Nach dem Kurs empfinden Sie ein spürbares Wohlfühl empfinden.

FLOW FIT

Ein Flow besteht aus 4 Sequenzen, mit fließenden Bewegungsabläufen und langsamen Rotationen. Dies erhöht die Agilität, Koordination und Körperkontrolle. Kraft und Balance trainiert man durch die immer wiederkehrenden Abläufe. Eine ruhige Stunde um einen Ausgleich zwischen Körper und Geist zu schaffen.

