

UNSER KURSANGEBOT.

FITNESS



POWER Total Body

Kreatives, vielfältiges, aber auch anstrengendes und schweißtreibendes Workout für den gesamten Körper. Der Mix aus Cardio- und Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch Kleingeräten wie Kettlebells, Battleropes, Medizinbällen, Schlingen, ... macht nicht nur Spaß, sondern verbessert auch deine Kraft, Schnelligkeit, Balance und Stabilität und bringt deine Figur in Topform.

MOVE Total Body

Gezieltes Training mit Übungen zur Kräftigung und Koordination der Muskulatur für den kompletten Körper. Ziel ist es muskuläre Dysbalancen vorzubeugen, die Basisbewegungsmuster zu trainieren, die Muskulatur zu stärken, sowie die Beweglichkeit nachhaltig zu verbessern.

BBP Bauch, Beine, Po

Die durchgeführten Übungen zielen genau darauf ab, diese Körperteile zu straffen. Das effektive Kräftigungsprogramm konzentriert sich auf die bekannten Problemzonen und hilft dabei einen flachen Bauch, starke Beine und einen knackigen Po zu kriegen. Durch freie Körperübungen oder mit kleinen Hilfsmitteln, wie Steps, Hanteln, Stangen und Fußmanschetten wird an diesen Muskelgruppen gearbeitet.

ZUMBA Dance

Zumba Dance ist ein Tanz-Workout mit Spaßfaktor, eine Mischung aus Aerobic und Tanzelementen, bei dem man dem Fluss der Musik folgt. Ein ideales Herz - Kreislauftraining für Jedermann geeignet, der sich gerne zur Musik bewegt, Wert auf den Spaß an der Musik und kreativen Bewegungen legt.

SPINNING

Herausforderndes und motivierendes Herz-Kreislauftraining in der Gruppe für Jeden, da jeder Radfahrer seinen persönlichen Tretwiderstand und -geschwindigkeit im Rhythmus mitreißender Musik und durch die Anweisungen des Trainers bestimmt. Mit Spaß und Action werden gelenkfreundlich Bein-, Arm- und Schultermuskulatur gefestigt.

YOGA

Eine wohltuende Mischung aus Übungen zur gesteigerten Beherrschung des Körpers, der Konzentration und Entspannung für Anfänger und Fortgeschrittene. Atembetrachtung und Atemlenkung, das Erlernen von Haltungen und Bewegungsabläufen, innerliche Ruhe und Einkehr. Verständnis und Geduld mit sich selbst, den Alltag hinter sich lassen und somit eine Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele schaffen.

PILATES

Ganzheitliches Körpertraining bei welchem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung werden tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur angespannt und somit ein kräftiges Körperzentrum aufgebaut. Die Tiefenmuskulatur sorgt für eine gute und entspannte, aufrechte Haltung.

20' WORKOUT

Kurze Trainingseinheiten mit unterschiedlichen Themen, um intensiv an den vorgegebenen Zielen zu arbeiten. Zum Beispiel die Mobilisation, Stabilisation und Kräftigung von bestimmten Körperteilen, das Trainieren von bestimmten Bewegungsabläufen oder mit speziellen Trainingsgeräten.

KIDS Bewegung und Spaß

Kids ist ein Kurs, der speziell auf die Bedürfnisse von Kindern ausgerichtet ist. Spielerisch aufgebaute Stunden fördern Spaß und Freude an der Bewegung. Dabei steht die Reduzierung von Bewegungsmangel im Fokus, Bewegungsmuster und motorische Fähigkeiten werden durch gezielte Übungen verbessert und ihr Selbstbewusstsein gestärkt.