

UNSER KURSANGEBOT.

FITNESS

PILATES

Ganzheitliches Training, das Atmung und Bewegung vereint und gezielt die Tiefenmuskulatur von Bauch, Rücken und Beckenboden stärkt. So entsteht ein stabiles Körperzentrum, das Haltung und Körperbewusstsein nachhaltig verbessert.

TOTAL BODY

Kreatives und intensives Ganzkörpertraining mit einem Mix aus Cardio- und Kraftübungen – mal mit dem eigenen Körpergewicht, mal mit Kleingeräten. Das abwechslungsreiche Workout steigert Kraft, Schnelligkeit, Balance und Stabilität und bringt dich mit Spaß und Action in Topform.

INDOOR CYCLING

Ein energiegeladenes Herz-Kreislauf-Training auf dem Indoor-Bike – motivierend, effektiv und für alle geeignet. Jeder Teilnehmende bestimmt individuell seinen Tretwiderstand und das Tempo, begleitet von mitreißender Musik und gezielten Anweisungen des Trainers. Gelenkschonend werden dabei Bein-, Arm- und Schultermuskulatur gestärkt – mit Spaß, Dynamik und Teamspirit.

YOGA

Eine wohltuende Kombination aus Körperwahrnehmung, Konzentration und Entspannung – geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Durch Atemlenkung, das Erlernen von Haltungen und fließenden Bewegungsabläufen entsteht innere Ruhe und Einkehr. Mit Achtsamkeit und Geduld wird eine harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele gefördert.

BBP

Bauch, Beine, Po

Gezielte Übungen für Bauch, Beine und Po sorgen für ein effektives Straffungs- und Kräftigungsprogramm. Mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten werden die wichtigsten Muskelgruppen intensiv trainiert. Das Ergebnis: ein starkes Körperzentrum und eine definierte Silhouette.

CROSS TRAINING

Crosstraining ist ein intensives Ganzkörpertraining, das funktionelle Bewegungen mit Zusatzgewichten kombiniert, um Kraft und Ausdauer effektiv zu steigern.

CARDIO FIT

Cardio-Fit ist ein intensives Ausdauertraining mit Intervall-Einheiten, teils unterstützt durch Kleingeräte. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Kondition und sorgt für effektive Fettverbrennung.

YOGA-PILATES-FLOW

Der Yoga-Pilates-Flow verbindet die achtsame Körperarbeit des Yoga mit der kraftvollen Rumpfstabilisierung des Pilates – für mehr Balance, Beweglichkeit und innere Stärke.

LONGEVITY

Dieser Longevity-Kurs vereint Kraft, Gleichgewicht, Flexibilität und Koordination in einem ganzheitlichen Bewegungsprogramm. Durch gezielte Übungen wird das Körperzentrum gestärkt, die Haltung verbessert und die Vitalität gefördert – für mehr gesunde Lebensjahre.

VITALITY

Validity ist ein ganzheitliches Training mit Elementen aus Yoga und Pilates – für mehr Energie und Wohlbefinden. Fließende Bewegungen und bewusste Atmung stärken Körper und Geist.