



UNSER KURSANGEBOT.

SMALL GROUP PERSONAL TRAINING

Training für kleine Gruppen mit persönlicher Betreuung. Zusammen Trainieren macht Spaß und schenkt Energie. Ein qualitativ hochwertiges Training mit innovativen Methoden.

Mobility/Back

Unser Gesundheits-Konzept basiert auf dem Grundsatz: Mobility first (zuerst). Verbessern sie ihre Beweglichkeit, stabilisieren sie ihre Körpermitte, stärken ihren Rücken und beugen sie Beschwerden vor.

Move

Im Mittelpunkt unseres MOVE Kurses steht die Erlernung und Erhaltung von Basisbewegungsmustern, die die Grundlage unseres täglichen Bewegungsalltages bilden. Kombiniert mit Aktivierungs- und Cardioübungen stellt diese Form des gemeinsamen Trainings eine solide und fordernde Basis dar.

Performance

Aufbauend auf unserem MOVE Kurs ist unser Performance Programm gekennzeichnet Zusatzgewicht jeglicher Form um aufbauend die Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer zu verbessern und zu festigen.

Yoga

Eine wohltuende Mischung aus Übungen zur gesteigerten Beherrschung des Körpers, der Konzentration und Entspannung für jedes Niveau.

Bodyart

Dieses einzigartige Programm kombiniert Kraft- und Flexibilitätsübungen zu einem statisch- dynamischen Ganzkörperworkout. Durch gezielte Übungsauswahl, konzentrierte und langsame Ausführung werden angelernte Bewegungsmuster aufgebrochen, die Haltung positiv verändert und der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bewusst wahrgenommen.

Pilates

Ganzheitliches Körpertraining durch Kräftigung der Muskulatur im Einklang von Atmung und Bewegung. Durch kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung werden tiefe Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur angespannt und somit der Rumpf stabilisiert.

Spinning

Herausforderndes und motivierendes Fahrradgruppentraining.