

Kraftkurse

Intro Pump:

Kurze Einführung für Einsteiger. Erlernen der richtigen Technik für die einzelnen Übungen.

Body Pump:

Ganzkörper - Workout mit der Langhantel, welches die Hauptmuskelgruppen von jung und alt, von Fortgeschritten und Anfängern definiert und trainiert. Jeder Teilnehmer kann seine Trainingsbelastung durch individuelle Gewichtswahl selbst bestimmen. Jede Stunde verspricht Spaß und effektives Training bei maximaler Sicherheit für die Gesundheit der Teilnehmer.

Bauch-Beine-Po:

Gezieltes Muskelkräftigungs- und Straffungsprogramm für die sogenannten Problemzonen an Hüfte, Oberschenkel, Bauch und Po.

Body Work:

Allroundprogramm für den gesamten Körper, das aus Kräftigungsübungen (u. a. mit Hilfsmitteln wie Hanteln etc.) und aus einer Cardio-Einheit besteht.

Bauch Intensiv:

In den Bauch-Intensiv-Kursen wird die Körpermitte schnell und effektiv in Form gebracht. Es werden die inneren und äußeren, die geraden und die schrägen Muskeln umfassend trainiert. Zusätzlich wird beim Ausführen der Übungen die Rückenmuskulatur gestärkt.

Kraft- und Ausdauerkurse

Zirkeltraining:

Ausdauer- und Kräftigungsübungen wechseln sich ab. Im Raum werden verschiedene Übungsstationen für alle Muskelgruppen aufgebaut, die in einem Rhythmus von ca. 60 bis 90 Sek. gewechselt werden.

Dance: Tanzen mit leichter Choreografie.

Energy Step:

ist ein energetisches Step-Workout, das befreit und belebt. Einfache Bewegungen auf, über und um einen höhenverstellbaren Step bringen dich so richtig in Schwung - nicht zuletzt wegen der mitreißenden Musik. Cardioblöcke kurbeln die Fettverbrennung ordentlich an, während die darauf folgenden Konditionierungstracks deine Muskeln straffen und in Form bringen.

Wellness

Rücken Fit:

Übungen, die die Körpermuskulatur, besonders die Rücken- und Bauchmuskulatur, kräftigen, damit die Wirbelsäule vor den Belastungen des Arbeitsalltags geschützt und vorbereitet wird. Eine spürbare Entlastung wird herbeigeführt. Ein verbessertes Körperbewusstsein und gute Körperhaltung werden erreicht, Verspannungen gelöst.

Beckenboden -Training:

Ein Beckenbodentraining umfasst Spannungs- und Entspannungsübungen für den Beckenboden. Ein kräftiger und gesunder Beckenboden bietet allen inneren Organen Halt. Er kann zu einem positiven Körpergefühl entscheidend beitragen, eine gesunde Haltung fördern und sogar einen positiven Einfluss auf unser sexuelles Erleben haben. Kurzum: Beckenbodentraining führt zu einem gesunden Beckenboden, und der ist Kraftzentrum für den gesamten Körper.

Pilates:

Die Kraft, die aus der Mitte fließt. Ganzkörpertraining für mehr Kraft und Beweglichkeit. Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination und Atmung verbessert. Eine Workout - Einheit, die Körper und Geist umfasst.

Yoga

Body Balance ist das Yoga, Tai Chi und Pilates Workout, in dem du dich groß, stark zentriert und ruhig fühlst. Es ist deine persönliche Auszeit vom Stress und den Strapazen des täglichen Lebens. Jede Stunde folgt einer festen Reihenfolge von Übungen aus verschiedenen Bereichen und besteht aus 45 Minuten mit einfachen aber herausfordernden Übungen - gefolgt von einer 10-minütigen Phase der Entspannung und Meditation.

Wellness-Yoga:

Lasse den Alltag hinter dir und finde Entspannung. Diese Yoga-Stunde ist eine ruhige Yoga-Stunde. Ausgleichende und entspannende Übungen (Asanas) werden mit einem fließenden Atem verbunden. Dies gibt die Basis, um Ruhe und Zentrierung zu finden und den Alltag hinter sich zu lassen. Mit Meditationen am Anfang und am Ende der Stunde kommt auch der Geist zur Ruhe. Eine Schlusspannung (Savasana) führt zur Harmonie von Körper und Geist.

Ausdauerkurse

Spinning

Das original Indoor Cycling Programm Spinning ist mehr als nur ein Workout – es ist ein perfekt abgestimmtes Trainingskonzept. Der Grundgedanke vom Spinning® Programm ist es Gesundheit und Fitness zu verbessern (Herz-Kreislauf / Verbesserung der Ausdauer) und dabei die individuelle Belastung wählen zu können. Egal ob du teilnimmst um fitter zu werden, deinen Körper und Geist trainieren möchtest, den stressigen Alltag herausschwitzen oder dir selbst etwas Gutes tun willst – Spinning ist dein Ride!

Empfehlung: Benutzung eines Herzfrequenzmessgerätes. Anmeldekarte liegt 30 Min. vorher an der Theke aus.