

Kursbeschreibung

Bauch-Beine-Po

Kräftigungsprogramm für Bauch, Beine und Gesäß.

Body & Mind

Tanken Sie wieder Kraft in dieser Stunde. Elemente aus Yoga, Pilates, Stretching und Entspannung werden Ihren Körper auf sanfte Weise trainieren, Ihren Geist beruhigen damit die Seele wieder neue Energie aufnehmen kann.

Body-Mix

Herz-Kreislauftraining mit geringem koordinativem Anspruch und Kräftigungsübungen zur Straffung des ges. Körpers.

Bodytoning/Stretching

Ganzkörperkräftigung mit anschließendem intensivem Stretching zur Wiederherstellung der Beweglichkeit auf Grund muskulärer Verkürzungen.

Bauchworkout

Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird vielseitig und intensiv gekräftigt. Verschiedene Dehnungsübungen des Rückens runden diese Programme ab.

Fit-Bo

Vorchoreographiertes, effektives und motivierendes Herz-Kreislauftraining. Fit-Bo ist ein Kampfsportorientiertes Fitnessprogramm ohne Körperkontakt. Es verbindet Bewegungen aus dem Karate, Taekwondo, Kung Fu, Kickboxen, Muay Thai und Tai Chi. Fit-Bo sorgt für eine Kombination von absolutem Spaß beim Workout mit besonders schnellen Trainingsergebnissen.

Flexi Fun

Flexi Fun eröffnet die Möglichkeit die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. Der in Schwingung gebrachte Stab bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers.

Hot Iron I (Einsteiger & Fortgeschrittene)

Langhantelkraftausdauertraining für den ganzen Körper. Besticht durch Spaß, Abwechslung, Sicherheit und nicht zuletzt überraschende Trainingseffekte. Hohe Fettverbrennung!

Hot Iron II (Fortgeschrittene)

Langhantelkraftausdauertraining für den ganzen Körper. Setzt durch Übungswechsel und Dauer nach ca. 6-8 Wochen Hot Iron I einen neuen Trainingsreiz. Übungen sind teilweise etwas anspruchsvoller. Hohe Fettverbrennung!

Iron Cross (Fortgeschrittene)

Langhantelhypertrophietraining für den ganzen Körper. Hypertrophie gilt für Muskelaufbau (Männer), Figurforming (Frauen). Sehr hohe Fettverbrennung und wiederum einen erneuten Trainingsreiz.

Nordic Walking (Outdoor)

Aktiviert 90% aller Muskeln und verbrennt 40% mehr Kalorien als Gehen oder Laufen. Es entlastet die Gelenke und verbessert den Herz-Kreislauf, Muskelkraft, Beweglichkeit und das Körpergefühl.

Pilates

In diesem Körpertraining werden die Muskeln bis in die Tiefe gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, die Flexibilität und das Gleichgewicht erhöht. Körper und Geist finden Einklang. (Für alle Altersgruppen)

Power Yoga

Ist eine zeitgemäße Yogaform. Das sanfte und doch fordernde intensive Training basiert auf einer Reihe von harmonisch ineinander übergehende Übungen die einen dynamischen Übungsfluß bilden. Power Yoga hält nicht nur körperlich, sondern auch mental fit. Es strafft die Muskeln und spricht den gesamten Körper an.

Power Pilates

Power Pilates richtet sich an fortgeschrittene Pilatesteilnehmer. Eine gesteigerte Wiederholungszahl und ein fließender Wechsel von einer Übung zur nächsten führen zu 60 min. effektivem Ganzkörpertraining.

Power Workout

Intensives Workout, das den ganzen Körper beansprucht, vor allem aber die klassischen Bereiche Bauch, Beine, Po. Abwechslung wird mit Aerobic-Elementen sowie Bänder, Bälle, evtl. Step`s geboten, wobei im Wechsel die verschiedenen Körperbereiche trainiert werden. Eine Stunde, bei der man sich so richtig auspowern kann. Sehr hohe Fettverbrennung!

Sensitive Indoor Cycling

Training auf dem Indoor-Bike kombiniert mit Übungen für Rücken, Schulter und Arme. Sanftes Herz-Kreislauftraining bei angenehmer Hintergrundmusik. Ideal für die Fettverbrennung und zur Gesundheitsvorsorge.

Indoor Cycling / Fatburner Indoor Cycling

Ist das unvergleichliche Herz-Kreislauf- und Fettverbrennungstraining auf stationären Bikes. Der Stoffwechsel wird angeregt, Herz-Kreislaufsystem und Kondition gestärkt. Unterschiedliche Anspruchsniveaus zeichnen die verschiedenen Stunden aus. Bewirkt durch die Einhaltung eines geringen Pulsniveaus eine optimale Aktivierung des Fettstoffwechsels und ist somit auch für Einsteiger geeignet. Das Tragen einer Pulsuhr wäre hierbei empfehlenswert.

Step Workout / Step Einsteiger

Herz- Kreislauftraining mit Schrittkombinationen zu fetziger Musik. Unter Einbeziehung des Steps werden zusätzlich Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt.

Sunday Spezial (It. Aushang)

Laßt Euch überraschen.

Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Rückengymnastik zur Prävention. Verbessert die Haltung und kräftigt die Stütz-muskulatur. Rumpfstabilisierende Muskelbereiche wie Bauch, Becken, Gesäß und auch Beckenboden werden mittrainiert.

Yoga

Eine Kombination aus Körperübungen, Atemtechnik und Entspannung hilft Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die harmonisierende Wirkung ist spürbar.

Gym 80 Zirkel (Reha-, Prävention-, Kraftausdauertraining)

Der Gerätezirkel für Reha- und Präventiertes Rückentraining. Stabilisiert wird der ganze Körper. Intensiv die Muskelgruppen, um unsere Wirbelsäule zu entlasten. Bei den Geräten werden Agonisten u. Antagonisten gleichzeitig trainiert.

Das Kraftausdauertraining funktioniert im gleichen System, mit geringerem Widerstand und somit erhöhter Wiederholungszahl. Die Übungsdauer pro Gerät wird durch ein Ampelsystem vorgegeben und beläuft sich über eine Gesamtzeit von ca. 20 Minuten.