

Bauch-Pur-Workout

Eine halbe Stunde intensives Training für die Bauchmuskulatur!

BBP

In dieser Stunde werden besonders die Problemzonen an Bauch, Beinen und Po durch spezielle Übungen gekräftigt.

Bodystyling

Neben den speziellen Übungen für die Problemzonen Bauch, Beine, Po werden zusätzliche Übungen für den Oberkörper gemacht. Durch Zusatzgeräte können diese noch intensiviert werden.

Bodyworks

Das Super-Training mit der Langhantel. Dieser Kurs bringt den Körper in Topform, durch spezielle Übungen wird die gesamte Muskulatur gestrafft und gekräftigt. Eine tolle Alternative zum Gerätetraining.

Complete-Body-Workout / Move-It

Intensives Kraft- und Ausdauertraining zur Verbesserung der Kondition und Fettverbrennung und Körperstraffung.

Faszien Yoga

Jeder hat sie. Keiner kennt sie. Faszien haben einen Einfluss auf die Muskulatur, Haltung und Bewegung. Yoga hält die Faszien auf Trab und macht sie geschmeidig. Man dehnt in fließenden Bewegungen die Muskeln und das tiefer liegende Bindegewebe und befreit so blockierte Energiebahnen. Außerdem verbessern die Übungen die Beweglichkeit und Körperhaltung und beugen somit Rückenschmerzen vor.

Fatburner-Step

Für diesen Kurs wird als Zusatzgerät der Step verwendet. Er bietet die Möglichkeit auf einfache und abwechslungsreiche Art das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren.

Kick-Bo

Die Mischung aus Kickbox- und Aerobic-Elementen. Ein motivierendes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Körper und Geist positiv beeinflusst und Spaß macht

KIBOTA

Der Mix aus Kick-Bo und Tabata!
KIBOTA ist ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining. Das Ziel ist Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen.
Die Phasen wechseln sich ab, vermischen sich teilweise und bringen Spaß und Abwechslung in dein Training!

Kick-Bo

Die Mischung aus Kickbox- und Aerobic-Elementen. Ein motivierendes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Körper und Geist positiv beeinflusst und Spaß macht.

Piloxing

Ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen. Es kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von **Boxen** mit ästhetischen und feinen Übungen von **Pilates** und motivierenden **Dance-Einheiten**.

PowerRopeWorX

Intensives Schlingen Training. Für starke Rumpfmuskulatur und Kraftausdauer! Stärke deinen Körper Schwebend!

Pilates

Die Pilates-Methode ist eine ganzheitliche Übungsform, die den gesamten Körper trainiert. Durch die Verbindung von Training und Atmung entsteht eine perfekte Harmonie zwischen Körper und Geist.

Qi Gong

QiGong verstärkt die körperliche Energie und verbessert die Funktionsfähigkeit des gesamten Organismus! QiGong ist die Verbindung aus Bewegung und Atmung, die in Meditation mündet. Es kann überall geübt werden und steigert das Wohlbefinden, ist für Menschen aller Altersgruppen und Beweglichkeitsgrade geeignet.

Rücken-In-Balance

Dieser Kurs dient der Verbesserung der Haltung, er kräftigt und lockert die auf den Rücken einwirkende Muskulatur und gibt viele Tipps für den Alltag für ein rücken-gerechtes Verhalten.

Step-Intervall

Dieser Kurs sorgt für Abwechslung. Step-Aerobic und Workout werden in einem Kurs kombiniert, sodass zum Einen die Ausdauer trainiert und zum Anderen aber auch die Muskulatur gestrafft wird.

Tabata

Mit dem TABATA-Intervalltraining kannst du deinen Fettpölsterchen zeigen, wo es langgeht. Muskelkräftigung und Straffung sowie kleine Ausdauer-Intervalle sorgen für ein effektives und abwechslungsreiches Training!

HIIT - Workout / Intervall

Ist ein hochintensives Ganzkörper Workout mit Elementen aus Funktional Training, HIIT und Tabata.

X-Fit

XFit ist ein unglaublich effizientes und effektives Fitness-Training, das dich in kurzer Zeit in „die Form deines Lebens“ bringt.
Die wechselnden Workouts basieren auf funktionellen Bewegungen

Yoga / Hatha-Yoga

Durch verschiedene Körperübungen und Atemwahrnehmungsübungen wird der eigene Körper einem selbst viel bewusster. Die Muskulatur wird gedehnt, gekräftigt und entspannt. Die Flexibilität der Wirbelsäule und Gelenke wird gefördert. Yoga kann körperliche und seelische Beschwerden verbessern.

STRONG by Zumba

Zumba vereint sich erstmals mit High-Intensity-Intervall-Training (HIIT). Das sind stark fordernde, kurze Trainingsintervalle, die sich mit kleinen Pausen abwechseln

Öffnungszeiten:

Mo + Mi 9 – 22 Uhr

Di + Do 8 – 22 Uhr

Freitag 9 – 21 Uhr

Sa. + So. 9 – 18 Uhr

Die Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von drei Personen statt.