

Kursbeschreibungen



Bodystyling: Ein komplettes, figurbetontes Workout. Bauch, Beine, Po und Oberkörper werden trainiert, teilweise mit Hilfsmitteln wie Tubes oder Hanteln.

Bodyforming: Ein Training zur Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers. Dich erwartet eine Kombination aus Kraft-, Cardiotraining und Pilates.

Body Work: Ganzkörpertraining in Kombination mit Kraft + Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Schnellkraft.

Faszien Yoga: Dieser Kurs basiert auf Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen mit einer darauf abgestimmten Faszien Rollmassage.

Indoor Cycling: Ausdauerprogramm, bei dem alle Bereiche der Kondition – sei es im aeroben oder im anaeroben Bereich – erfolgreich trainiert und verbessert werden können.

Indoor Cycling

Einsteiger/Ausdauer: Beim Grundlagenkonditionstraining auf dem indoor-bike wird die korrekte Körperhaltung geschult und die Kondition verbessert.

Move & Muscle: Ein komplettes, figurbetontes Workout und effektives Muskeltraining mit verschiedenen Hilfsmitteln wie z. B. Tubes, Hanteln, etc.

Pilates: Erlebe das effektive Figurtraining mit Tiefenwirkung zur Stärkung der Körpermitte. Pilates verändert den Körper, verbessert die Haltung sowie die Flexibilität der Muskulatur.

Reha-Sport: Ein Bewegungstraining, das in kleinen Gruppen durchgeführt wird. Es handelt sich um ein vom Arzt verordnetes Sportangebot und richtet sich an Personen mit chronischen und akuten Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat.

Rücken-Aktiv: Für eine starke Körpermitte werden die Rücken- und Bauchmuskeln gezielt trainiert.

Step & Style: Herz-Kreislauftraining auf dem Step in Kombination mit einem figurbetonten Workout für den ganzen Körper.

ZUMBA: Einfache Tanzschritte zu fetzigen Latino-Rhythmen gemischt mit Muskelaufbau bringen deinen Kreislauf und die Fettverbrennung auf Trab. Erlebe Partystimmung pur und feiere dich in Form!