

KURSPROGRAMM

BAUCH PUR

Dieser spezielle Kurs ist für alle Sportler, die etwas für Ihren Bauch tun wollen. Hier erwartet dich ein optimales Training zur Kräftigung der gesamten Körpermitte.

BEINE & PO

Es ist ein Kraftausdauertraining mit dem Schwerpunkt Beine und Po. Ziel ist es, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen.

BOX WORKOUT

Die Trainingsziele sind das Erlernen der Grundschlagtechniken, die Verbesserung der Koordination und Reaktion, die Steigerung der Schnell- und Schlagkraft, der Aggressionsabbau, sowie die Stressbewältigung und der Spaß.

BODYTONING

Abwechslungsreich wird deine Muskulatur mit Hilfe von verschiedenen Trainingsgeräten gefordert und geformt.

CORE WORKOUT

Hier wird intensiv und effektiv die Bauchmuskulatur trainiert. Zusätzliche Rückenübungen sorgen für eine ausgeglichene Rumpfstabilität und Kraft für deine Körpermitte.

STEP AEROBIC

Du möchtest dein Herz-Kreislauf-System trainieren und hast Spaß an Aerobic? Dann ist Step Aerobic dein Kurs! Leichte Aerobic - Schritte verbessern die Kondition, danach wird der gesamte Körper gestärkt und gekräftigt!

X – CROSS

Du willst dich quälen wie ein US-Marine? Dann bist du bei X - Cross genau richtig! Es erwartet dich ein intensives Zirkeltraining, indem du an deine körperlichen Grenzen gehst.

INDOOR CYCLING

Indoor Cycling ist ein effektives Ausdauertraining! In der Gruppe werden auf stationären Rädern Berg- und Talfahrten mit frei wählbarem Widerstand nachempfunden.

LANGHANTEL WORKOUT

Das Workout ist eine tolle Ergänzung oder auch Alternative zum Gerätetraining. Das freie Training mit der Langhantel stärkt die Muskulatur und verbessert zudem die Koordination.

PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des „Powerhouse“ – der Muskulatur des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur in Verbindung mit einer bewussten Atmung. Alle Bewegungen werden mit dem Ziel der verbesserten Körperhaltung langsam und fließend ausgeführt.

RÜCKEN FIT

Perfekt für alle, die sich aktiv um die Gesundheit ihres Rückens kümmern möchten. Ziel des Kurses ist es, den Rücken mit Kräftigungsübungen, Dehnübungen und Mobilitätsübungen fit für den Alltag zu machen. Integrierte Übungen aus der Rückenschule kräftigen die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur.

TRX

Beim TRX Training setzt du die Schwerkraft und dein eigenes Körpergewicht ein. Du entscheidest bei jeder Übung selbst wie anspruchsvoll sie werden soll, indem du deine Körperposition anpasst, um den Widerstand zu erhöhen oder zu reduzieren.

HIT TRX

Das „High Intensive TRX Training“ ist ideal für Sportbegeisterte, die die Energie eines Intervalltrainings, sowie die Intensität eines Schlaufen Trainings lieben.

FUNKTIONAL TRAINING

Hier steht das Üben von komplexen Bewegungen im Fokus, statt dem Training einzelner Muskeln. Dieses athletische Ganzkörpertraining verbessert die Stabilität und Beweglichkeit und sorgt für mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

PHYSIO FITNESS

Die eigene Gesundheit und die eigene Fitness sind Säulen unseres Lebens, für die es sich lohnt, regelmäßig aktiv zu werden. Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining und Leistungsoptimierung stehen beim Kurs Physio-Fitness im Vordergrund.

BAUCH BEINE PO

Dieser spezielle Kurs ist für alle Sportler, die etwas für Ihren Bauch tun wollen. Hier erwartet dich ein optimales Training zur Kräftigung der gesamten Körpermitte. Ein Kraftausdauertraining mit dem Schwerpunkt Beine, Po und Bauch. Ziel ist es, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen.

YOGA

Yoga ist eine sehr wirkungsvolle Methode um Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang zu bringen. Regelmäßiges Üben hilft ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln. Dieser Kurs besteht aus einem ausgewogenen Programm von Körper-, Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen, welche sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet sind.

TRX- Core

TRX- Core Training ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Durch spezielle Übungen wird der Körperkern gestärkt, also vor allem die tiefliegende Muskulatur der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln.