

Kursbeschreibung

Wirbelsäulen-Gymnastik

Mit dem geschmeidigen, kontrollierten Bewegungsabläufen halten wir die Wirbelsäule beweglich, richten sie optimal aus und stärken die Muskulatur. Gleichzeitig lösen und stimulieren wir mit der bewusst eingesetzten Atmung nicht nur die Muskulatur, sondern auch die inneren Organe und das Nervensystem aktiviert die Blutzirkulation.

Level: Alle

Qi Gong

Qi Gong bezeichnet Meditations- und Bewegungsübungen aus der traditionellen chinesischen Medizin, alle Übungen dienen der Entspannung durch beispielsweise eine ruhige und tiefe Atmung. Qi Gong ist eine ganzheitliche Methode, die ihre Wirkung auf Körper, Geist und Seele ausübt. Der Begriff stammt aus den chinesischen Wörtern Qi (=Lebensenergie) und Gong (=Übung, Arbeit).

Level: Alle

Fettverbrennung + Trainingsbogen

IN dieser Powerstunde trainieren wir hauptsächlich Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Muskelaufbau ist durch das Einspannen von Widerstandsbändern nach individuellen Bedürfnissen möglich. Verschiedene Stärken der Bänder sowie mehrere Bänder pro Seite garantieren ein Dosieren und Steigern eures Krafteinsatzes.

Level: Mittelstufe

Bauchtraining

Diese viertel Stunde ist nur dem Bauch zugeschrieben. Mit effektiven Übungen werden die geraden und schrägen Bauchmuskeln intensiv trainiert.

Level: Alle

Tai Bo

Dies ist ein dynamisches, energiegeladenes Ganzkörpertraining. Eine Kombination aus Karate, Boxen und Aerobic wird im Training ohne komplizierte Choreographien zu einem motivierenden schweißtreibenden POWER-Workout und Ganzkörpertraining. Es eignet sich hervorragend zum Abbau von Stress und Aggressionen, stärkt das Selbstbewusstsein und Schnelligkeit und Beweglichkeit sowie die körperliche Balance gefördert.

Level: Mittelstufe

Bodystyling

Dieser Kurs ist für alle etwas die Bauch, Beine und Po straffen bzw. kräftigen möchten. Aufgewärmt wird meist mit einfachen Step- oder Aerobicsschritten.

Level: Mittelstufe

Rücken Fit + Bauchtraining

In diesem Kurs wird der Rücken und der Bauch durch spezielle Übungen gekräftigt. Im Anschluss erfolgt noch ein kurzes Dehntraining.

Level: Alle

Indoor-Cycling

Ideal ist diese Form des Radfahrens für alle, die eine gute Ausdauer besitzen und sich auspowern möchten. In der Gruppe wird dabei zu anspornender Musik auf dem Standrad gefahren.

Level: Mittelstufe

Langhantel-Workout

Wenn Dir das Training an den Geräten zu langweilig ist stellt dieser Kurs die beste Alternative dar. In der Gruppe wird mit Hilfe einer Langhantelstange an der die Gewichte variiert werden können der ganze Körper trainiert.

Level: Alle

Pilates

Der neue Trend und optimale Kurs für alle, die intensiv mit ihrem Körper befassen möchten.

In diesem Kurs wird die aufrechte Haltung, die Beckenbodenmuskulatur, der Rücken sowie sämtliche anderen Muskeln (z.B. Bauch!) des Körpers in ruhiger aber anstrengender Art und Weise gestärkt.

Level: Alle

Yoga – Übungen

Yoga ist eine Methode zur Verbesserung der Körperbeherrschung und fördert dabei zusätzlich die Beweglichkeit und Konzentration. Ein idealer Kurs um sich selbst zu finden und Stress abzubauen...

Level: Alle