

KURSBESCHREIBUNGEN

FITNESS- & FIGURKURSE

ATTRACTIVE: Ein Fitnessprogramm, das sich gleichzeitig um Deine Fitness und Figur kümmert. Hier kannst Du mit viel Spaß Deine "Attraktivität" erhalten oder verbessern.

BAUCH SPECIAL: Ein flacher, straffer Bauch oder das Six Pack sind hier das Ziel. In nur 20 Minuten tun wir alles für Deinen Bauch. Sehr zu empfehlen, für alle die gerne an Geräten trainieren oder Kurse besuchen!

MYLINE FITNESS: Bei diesem Training steht die Fettverbrennung und Figurverbesserung im Mittelpunkt. Durch einen Mix von Ausdauer und Kräftigungsübungen wird die Fettverbrennung angekurbelt und die Muskulatur sowie das Gewebe gestrafft.

PILATES: Das Training der Stars und Sternchen in den Vereinigten Staaten. Der Schwerpunkt liegt auf der Aktivierung der Körpermitte: Bauchmuskulatur, Beckenboden und Rückenmuskulatur.

PUMP: Ein Kraftausdauertraining mit Kurz- und Langhanteln, bei dem alle großen Muskelgruppen trainiert werden. Hier wird die Fitness gesteigert, die Figur geformt, der Rücken gestärkt. Ein Training für alle die sich auspowern wollen.

SPINNING: Indoorcycling ist eine der beliebtesten Ausdauersportarten. Gemeinsam in der Gruppe und im Rhythmus der Musik macht diese Form des Radfahrens nicht nur im Winter richtig Spaß!

STEP: Ein super Ausdauer- und Fettverbrennungstraining das Spaß macht. Wer Spaß am Tanzen hat und neben der Fitness die Fettverbrennung aktivieren sowie Beine und Po straffen möchte, ist hier genau richtig.

TAE BO: Ein Fitnessprogramm mit tollen Box- und Kickkombinationen, das die Ausdauer steigert und ein super Ausgleich zum Alltag bietet. Ein richtiger Power Kurs!

GESUNDHEITSKURSE

BECKEN-BODEN GYMNASTIK: Die systematische Kräftigung des unteren Rückens und der Beckenbodenmuskulatur stärkt den Lendenwirbelbereich und wirkt sich positiv bei Harninkontinenz und gynäkologischen Problemen aus.

BEST AGE FITNESS: Mit altersgerechten Übungen wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, die Koordination verbessert und die Kraft gesteigert. Neben der Gesundheit zählt vor allem der Spaß.

RÜCKENFITNESS: Bei diesem ganzheitlichen Training werden besonders die wichtigsten Muskeln der Wirbelsäule und des Rumpfes gestärkt. Neben dem Bekämpfen von Rückenbeschwerden spielt die Prävention und Haltungsverbesserung eine entscheidende Rolle.

TAI CHI/ QI GONG: Qi Gong ist eine Jahrtausendalte und sehr bewährte Methode aus China um die Lebensenergie in und außerhalb unseres Körpers in den Fluss zu bringen. Ziel ist es auch zu mehr innerer Ruhe zu finden, die Signale des eigenen Körper besser wahrnehmen zu lernen und das für jeden Menschen eigene seelische und körperliche Wohlbefinden wiederherzustellen.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK: Nach einem ganzheitlichen Ansatz werden die wichtigsten Muskeln rund um die Wirbelsäule trainiert, die Wirbelsäule mobilisiert und das nötige Rückenbewusstsein für den Alltag vermittelt.

YOGA: Yoga ist eine alte indische Wissenschaft, die Freude durch Bewusstsein lehrt. Im Yoga sind alle Menschen willkommen- unabhängig von Kultur, Religion oder Alter. Was auch immer Sie sich von Yoga erhoffen- sei es geistige oder körperliche Beweglichkeit oder Entspannung- Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zu mehr Zufriedenheit und Harmonie im Alltag.

REHASPORT

Der Rehasport richtet sich an alle, die aus gesundheitlichen Gründen - wie z.B.: Rücken - und Gelenkproblemen - nicht im vollen Umfang Sport treiben können. Neben der Verbesserung der Alltagsfähigkeiten steht besonders die Schmerzreduktion im Vordergrund. Teilnehmen können alle mit einer ärztlichen Verordnung. Informationen zum ärztlich verordneten Rehasport bekommst Du bei Deinem Trainer!