



Barrè

erfolgt an der Stange und enthält Elemente aus dem klassischen Ballett, aus Pilates, Yoga, dem Rücken- und dem Faszientraining. Barre für jede Altersklasse und jedes Trainingslevel geeignet.

BBP & mehr

Ein Kräftigungstraining für den **ganzen Körper**, mit Unterstützung von Hilfsmitteln wie Gewichten, Bändern, Bällen u.v.a...

Bewegter Rücken

Ein neues Trainingskonzept zur Verbesserung der Körperhaltung und Stabilität. Fließende Bewegungen und Übungspositionen die ineinander greifen, lassen Flows entstehen, die ein weiches, bewusstes und trotzdem intensives und effektives Training ermöglichen.

BMW

BAUCH MUSS WEG! Intensives Bauchmuskeltraining.

Bodytoning

Sexy, straffer Körper gefällig? Kein Problem! Das Bodytoning Workout zielt auf den gesamten Körper ab und verhilft Dir zu einer sportlichen Figur.

Drums Alive®

ist ein einzigartiges und extravagantes Fitness und Wellnessprogramm, das sich durch seine Andersartigkeit grundlegend von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet. Es fängt das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten! Die Choreographien sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern, Fett zu verbrennen, aber vor allen Dingen soll es Spaß bringen.

HIITup

High Intensity Intervall Training für geübte Sport-begeisterte. Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselvorgänge im Körper intensiv an, die gestärkte Muskulatur baut unentwegt Fett ab – man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker! Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen, dadurch verfliegt die Trainingszeit im Nu!

HiitFit

Ein hochintensiver Aktiv-Slot wechselt sich mit moderaten Phasen bzw. Pausen ab. Die hohe Intensität bezieht sich auf die Herzfrequenz, die in der Belastungsphase bei 85 bis 100% der maximalen Herzfrequenz liegen sollte. Dieses Power-Trainingskonzept kannst du überall und in vielen anderen Sportarten einsetzen. Die Übungen bringen deinen Körper an seine Grenzen wo er überdurchschnittlich viel Sauerstoff benötigt und somit den Fettstoffwechsel kräftig anregt.

Kettlebell

Ein kraftvolles Training mit leichten Gewichten für Sport-begeisterte. Es stabilisiert die Wirbelsäule und erzeugt dabei gleichzeitig ein hohes Maß an Koordination. Ebenso wird die Kraftausdauer verbessert und eine enorme Fettverbrennung erzeugt.

Mein Rücken

ist ein modernes, funktionelles Bewegungskonzept, welches die Wirbelsäule auf allen Ebenen und um alle Achsen, möglichst alltagsnah herausfordert, von der Bewegung in die Stabilisation und Kraft bringt. Unter Berücksichtigung faszieller Strukturen werden klassische Übungen zeitgemäß interpretiert und methodisch klar ausgearbeitet.¶

Pilates Classic

Bringe Deinen Körper in Balance! Durch das klassische Übungsprogramm von Pilates stärkst Du gezielt Deine Körpermitte, verbesserst Deine Beweglichkeit und bringst Körper und Geist in Einklang. Erlebe diese faszinierende Trainingsmethode und spüre, wie schnell sie sich positiv auf Dein Wohlbefinden auswirkt. Keine andere Gymnastik geht so sanft mit Deinem Körper um und fordert ihn gleichzeitig so sehr.

Starker Rücken

Ein starker Rücken stabilisiert dein Muskelkorsett, sorgt für eine gesunde Haltung und schützt vor Schmerzen. Wir zeigen dir die besten Übungen für den Rücken leicht nachvollziehbar und alltagstauglich, für Ungeübte wie für Fortgeschrittene. Beendet wird der Kurs mit einer ausgiebigen Stretching-Phase.

ZumBallo

Leichte und lockere Dance-Steps, die aus dem latein-amerikanischen Bereich kommen und mit dem bekannten Zumba-Dance vergleichbar sind.

I-DANCE-IT Cy)

Bietet einen "Tanzraum" für den Ausdruck von KRAFT-FREUDE-VERDICHTUNG-WÜRDE-STRUKTUR-ENTSPANNUNG-BEWEGUNG. Zu diesen Aspekten des "LebendigSeins" vielfältige Musik und kleine kreative Impulse. Wenn du also Lust hast, tanzend deinen Körper zu spüren, Freiraum für dein Denken und Fühlen zu schaffen und deinen eigenen Tanz zu erleben, bist du herzlich willkommen.

Spinning

Auch Indoor-Cycling genannt. Ein effektives Ausdauertraining, das **den Po und die Oberschenkel formt** und als **Ergänzungstraining hervorragend zur Gewichtsreduktion** geeignet ist. Mitreißende Musik führt zu einem enormen Kalorienverbrauch und sorgt dafür, dass keine Langeweile entsteht. Hier gibt es auch keine komplizierten Bewegungsmuster. Diese Stunden sind ebenso ideal für Einsteiger oder Wieder-Beginner, da jeder seine **persönliche** Belastungsgrenze festlegt und sich somit nicht überfordert. Einstellungen und Fahrtechniken werden euch vom Trainer gezeitigt.

Anmelderegeln - Spinning

Wegen begrenzter Teilnehmerzahl, ab **einer Woche** vor dem jeweiligen Kurs **verbindlich** an der Rezeption eintragen lassen (auch telefonisch). Bei mehrfachem Kursangebot pro Tag, ist die Anmeldung nur für **eine** Kursstunde möglich.

Bitte zum Kurs mitbringen:

Trinkflasche, Schweißhandtuch (normale Größe) und zur Schonung des „Allerwertesten“ eine Radhose oder eine um das Gesäß herum nahtfreie Sporthose.

YoMedi

Sanfte und leichte Yoga-Übungen trainieren deinen Gleichgewichtssinn, deine tiefe Bauchatmung und können dich zur Entspannung führen. Leichtes Stretching, macht dich nach und nach flexibler in deinen Bewegungen, **ca.45 Minuten**. Lerne verschiedene Meditationstechniken kennen, wie z.B. autogenes Training oder Fantasierreisen, **ca.15 Minuten**.

Wirbelsäule

Die Wirbelsäulengymnastik bietet ein vielfältiges Übungsprogramm zur Haltungsverbesserung und zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen. Neben der Kräftigung der Rumpfmuskulatur beinhaltet die Stunde Dehn- und Mobilisationsübungen. So wird aktiv Rückenbeschwerden vorgebeugt!