

Unser Kursangebot – Welcher Kurs passt zu Dir?



Pilates:

den Einsatz von Dehn- und Kräftigungsübungen sowie die Einbindung der tiefer liegenden Muskelgruppen werden die Muskeln gestärkt und die Haltung verbessert. Körperbeherrschung, Atemtechnik und Entspannung stehen im Vordergrund.



Step Aerobic:

Ausdauertraining verbunden mit einem effektiven Muskeltraining durch den Einsatz der höhenverstellbaren Steppbretter garantiert eine optimale Fettverbrennung. Durch die Erarbeitung von verschiedenen Choreographien wird die Koordination verbessert.



Bike Burner:

In diesem Kombi-Kurs wird zunächst auf Spinning-Rädern gefahren. Unter Verwendung von Kurzhanteln wird der gesamte Oberkörper optimal mittrainiert. Anschließend finden Kräftigungsübungen auf der Matte für Rücken und Bauch statt. Der Kurs endet mit Dehnübungen, die die Aktivität der Muskulatur fördern und erhalten. Ein Rundum-Paket für Fettverbrennung, Muskelaufbau, Kraftausdauer und Koordination für den gesamten Körper.



BOP: (Bauch-Oberschenkel-Po)

Gezieltes Muskeltraining zur Straffung und Kräftigung der gesamten Muskulatur im Rumpf- und Extremitätenbereich. Nach Aufwärmen durch leichte Aerobic-Schrittkombinationen findet ein abwechslungsreiches Training mit Ballooningbällen, Tubes oder Kurzhanteln statt.



BOP/Rücken:

Hier handelt es sich im Prinzip um einen BOP-Kurs, zur Kräftigung der Problemzonen, in dem ein speziell abgestimmtes Rückentraining integriert ist. (s. Beschreibung BOP und Rückentraining).



Indoor Cycling:

Diese Stunde spricht alle an, die ihr Herz-/Kreislaufsystem auf schwungvolle Musik auf Trab bringen wollen und dabei Spaß am Radeln haben. Konditions-, Ausdauertraining und Fettverbrennung laufen hierbei auf Hochtouren.



Tanzworkout mit Spaßfaktor; Cardiotraining & Muskelaufbau: Zumba verbindet Elemente aus Aerobic und dem Intervall Training für Herz- und Kreislauf mit motivierenden Latinorhythmen und verschiedenen Tanzschritten. Es ist für Alle geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde „wegtanzen“ möchten. Mit Spaß und Partystimmung durch den lateinamerikanischen Musik-Mix wird durch die Bewegungsabläufe beim Zumba der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert.

Women's fit



Yoga:

Yoga wirkt ganzheitlich auf den Organismus. Übungen in Verbindung mit der Atmung können körperliche Fehlhaltungen und organische Schädigungen verringern, Heilungsprozesse anregen und unterstützen. Muskeln werden gekräftigt, Gelenke beweglicher, und das Atemvolumen nimmt zu. Entspannung und Meditation lassen den Körper zur Ruhe kommen und reduzieren die Stressanfälligkeit. Yoga ist ein perfektes Instrument, um Stress abzubauen, zu sich zu finden, etwas Positives für den Körper zu tun und ihn wieder „in Fluss“ zu bringen.



Fle-xx Wirbelsäulengymnastik - Beweglichkeit zurückerlangen

Mit zunehmenden Alter passt sich unsere Muskulatur immer mehr unseren vorrangigen und oftmals einseitigen Alltagsbewegungen an. Die Folge ist eine verkürzte Brust- und Bauchmuskulatur. Dies macht sich durch Schmerzen im Rücken und durch Verspannungen im sensiblen Hals-, Nacken-Bereich bemerkbar. Die fle-xx Wirbelsäulengymnastik hilft den Betroffenen, sich wiederaufzurichten und ihre Beweglichkeit wiederherzustellen. Hier fließen die Lehren des Yoga, neueste sportmedizinische Trainingstherapien und die langjährige Erfahrung aus den Rückgrat-Gesundheitszentren mit ein. Bei dem Kurs gehen wir in viele Gelenk-Endstellungen und trainieren Bereiche, die uns sonst durch Nicht-Nutzung auf Dauer verloren gehen würden; die beste Prophylaxe, um bis ins hohe Alter beweglich zu bleiben.



eXcio-Zirkel PLUS †

Im trainergeführten Gerätezirkel erfolgt sowohl eine Kräftigung der Gesamtmuskulatur sowie ein Training von ganzen Muskelketten und der Koordination durch verschiedene Zwischenübungen mit Kleingeräten. Eine regelmäßige Teilnahme verbessert die gesamte körperliche Beweglichkeit, Flexibilität und beugt Rückenschmerzen und sonstigen Beschwerden vor. Ein idealer Kurs für ALLE, denn jeder kann in seiner eigenen Intensität trainieren.

Symbole:

Herz-Kreislauftraining



Muskelkräftigung und -
formung



Allgemeine Verbesserung
des Wohlbefindens und der
Gesundheit, Entspannung

