

AQUA FIT

Das Element Wasser eignet sich hervorragend für ein schonendes und effektives Training. Durch den Auftrieb im Wasser werden die Gelenke entlastet, der Wasserwiderstand nimmt die Geschwindigkeit und hat zugleich eine verstärkende Wirkung für das Training. In diesem Kurs wird die Ausdauer trainiert, aber auch die Muskulatur gekräftigt.

CYCLE

Ist ein Ausdauersport auf stationären Fahrrädern. Trainiert wird unter Anleitung eines Trainers. Dieser gibt mittels Musik die Fahrweise (Treten im Sitzen, Wiegetritt) und die relative Höhe des Widerstands vor. Die tatsächliche Höhe des Widerstands wählt jedoch jeder Fahrer selbst. Dadurch können Personen mit unterschiedlichem Leistungsvermögen gemeinsam trainieren. Somit ist Indoorcycling auch für Anfänger geeignet.

TABATA

Ist ein hochintensives Training und verbessert die maximale Sauerstoffaufnahme. Gleichzeitig ist es ein effektives Fettstoffwechsel Training. Anfänger sollten es langsam angehen.

PILATES

Ein Workout, in dem Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching Bestand haben. Durch diese Verbindung wird Pilates zu einem ganzheitlichen Training für jeden Teilnehmer. In einer Pilates Einheit wird der ganze Körper systematisch trainiert.

RÜCKEN FIT

Ein gesunder Rücken kennt keine Schmerzen! Deshalb geht es in diesem Kurs darum, die Rumpf- und Beinmuskulatur zu dehnen, zu kräftigen und sie beweglich zu machen. Die Wirbelsäule wird aktiv entlastet, Gleichgewicht und Geschicklichkeit werden mit Hilfe von Kleingeräten trainiert und die Haltung geschult.

FASZIEN TRAINING

Bindegewebsregeneration und Rumpfstabilisation. Dieser Kurs schafft die Basis für ein bewegliches Leben sowie die Grundlage für ein erfolgreiches Training in sämtlichen Sportarten. Ziel des Kurses: Kräftigung und Straffung der Muskulatur, Verbesserung der Körperwahrnehmung, Verbesserung des Zusammenspiels der kinetischen Muskelketten. Linderung von Schmerzen im Rücken- und Nackenbereich, Lösen von Verspannungen, Verbesserung von Beweglichkeit und Stabilität.

ZUMBA® / ZUMBA® GOLD

ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanzfitness Workout das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitnesssystem! In diesem Workout Format sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und -definition

DEEPWORK™

deepWORK™ ist das ultimative funktionale Training und folgt der Lehre von Ying und Yang und den fünf Elementen. Die deepWORK™ Stunde ist ein optimales Training für Herz- und Kreislauf und baut sich in sieben Phasen auf, wobei die ersten sechs eine stetige Steigerung darstellen und die letzte alles auf den Ausgangslevel absenkt.

STRETCH & RELAX

Stretch & Relax ist eine Kombination aus Stretching, Dehnung und Entspannung. Durch verschiedene Lockerungsübungen wird die Beweglichkeit geschult, Verkürzungen in der Muskulatur vorgebeugt, sowie verspannte und müde Muskulatur schonend regeneriert.

DANCEHALL-FITNESS

Ein Fitnesskurs der Spaß macht! Dynamisches, schweißtreibendes Training zu animierender jamaikanischer Dancehall Musik. Das Workout kombiniert einfache Dancehall Tanzschritte und effektive Fitnessübungen und trainiert dadurch Kondition, Koordination und Muskelkraft.

M.A.X.®

M.A.X.® ist ein kurzes und intensives 30minütiges Group Fitness Format und basiert auf strukturierten Konditionsabläufen in welchen Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert werden. Es folgen drei unterschiedliche Übungen nacheinander, Belastungs- und Erholungsphasen wechseln sich dabei ab.

HOT IRON / IRON CROSS

Ein hocheffektives, abgerundetes Ganzkörperkrafttraining mit Langhanteln. In der Gruppe und mit Musik wird hier die Muskelkraft verbessert und die Figur gezielt geformt und gestrafft.

STEP FATBURNER / STEP I+II

Ein individuell höhenverstellbarer Step (Plattform aus speziellem Kunststoff) macht dieses Aerobic Training variabel, kreativ, abwechslungsreich und schult die koordinative Bewegungsfähigkeit.

TRX®

Das TRX Training ermöglicht ein komplettes Ganzkörper Workout und verbessert die allgemeine als auch sport spezifische Leistungsfähigkeit. Dabei arbeitet man immer nur mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft – und das fühlt sich bei manchen Bewegungen unerwartet schwer an. Da sich der Körper in einer freien und unstabilen Lage befindet, werden so Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer gleichzeitig trainiert.

YOGA

Yoga verbindet Körper, Geist und Seele und ist ein Weg, Dich in Deiner Ganzheit, als Einheit, wahrzunehmen und zu spüren. Das Wort "Yoga" stammt aus dem Sanskrit und bedeutet "Vereinigung". Yoga – der Weg zur inneren Ruhe, Beweglichkeit und Kraft.

DRUMS ALIVE

Lachen, tanzen, trommeln, jubeln und dabei ordentlich Kalorien verbrennen? Das klingt fast zu schön, um wahr zu sein. Beim Fitness-trend Drums Alive ist so viel Spaß beim Sport tatsächlich möglich. Das intensive Cardio workout, das du gemeinsam mit anderen Trommlern absolvierst, lässt den Schweiß zu eingängigen Dance-Beats und Trommel-Rhythmen fließen. Jeder Teilnehmer wummert mit Schlagzeugstöcken zu motivierender Musik auf fixierten Gymnastikbällen. Das rhythmische Trommeln wird in verschiedenen Choreografien mit dynamischen Bewegungen aus dem klassischen Aerobic und mit Tanzelementen kombiniert und von einem Trainer angeleitet.

AROHA

AROHA ist ein ausdauerbetontes Training, bei dem große Muskelgruppen bei mittlerer Intensität über einen Zeitraum von 40 - 60 Min. bewegt werden. Aroha ist ein Training, das Emotionen anspricht und dem Teilnehmer genügend Zeit gibt, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren. Aggressionen können artikuliert und abgebaut werden. AROHA fördert das Selbstbewusstsein und lässt den Teilnehmer seine körperliche und geistige Kraft spüren. AROHA sorgt für Stressabbau und gibt das Gefühl von Entspannung und Mobilität.

Kickbox-Workout

Ein schweißtreibendes Cardio-Training mit leichten Kombinationen und Techniken aus dem Kickboxen. Neben der Anstrengung kommt der Spaß am „Kalorien verbrennen“ nicht zu kurz. Trainiert werden Koordination, Schnelligkeit, Herz-Kreislauf, Beweglichkeit und Kraftausdauer.

Power Intervall

Mit dem POWER INTERVALL Training kannst du deine körperliche Leistungsfähigkeit verbessern. Kraftausdauer, Tempogefühl und maximale Sauerstoffaufnahme werden an verschiedenen Stationen, mit oder ohne Kleingeräten trainiert, Bewegungsabläufe optimiert.