

Für Alle

Mittelstufe

Fortgeschritten

* Kursanmeldung / Platzreservierung erforderlich!

Aerobic / BBP: Kleine Choreographie mit Grundsritten aus dem Aerobic und dem "Problemzonentraining" Bauch, Beine, Po.

Bmw: Bauch muss weg; ein Kurs für alle mit dem Trainingsziel "Waschbrettbauch".

Box-Fit: Ein intensives Ganzkörpertraining. Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Kraft werden trainiert.

Indoor-Cycling*: Das Fahren mit dem Rad in freier Natur wird simuliert und als gruppen-dynamisches Trainingsprogramm in den Fitnessbereich integriert. Dort werden zu motivierender Musik Berge erklommen, Abfahrten gemeistert, Täler durchradelt... Ein gelenkschonendes, motivierendes, individuelles Trainingskonzept für jedes Alter und jedes Fitnesslevel, durch das jeder sein persönliches Trainingsziel erreicht.

Let's swing*: Ein gelenkschonendes Herz-Kreislauf- und gleichzeitig mit viel Spaß verbundenes Bewegungstraining. Durch das "Schwingen" (KEIN SPRINGEN!) auf den Mini-Trampolins werden Koordination und Balancefähigkeit verbessert.

Diese ganzheitliche, moderate Aktivierung von Muskulatur, Stoffwechsel sowie Herz- und Lymphkreislauf verbunden mit Bewegungsfreude und Entspannung ist die optimale Prävention gegen eine Vielzahl sogenannter Volkskrankheiten, die immer größere Teile der Bevölkerung betreffen. Im Kräftigungsteil kommen Hilfsmittel zum Einsatz.



Das Workout basiert auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“:

Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben: Die heißen lateinamerikanischen Rhythmen und aktuellen Charts motivieren Euch. Zumba® Fitness wurde in Amerika schnell zur Fitness-Sensation, denn es ist heiß, sexy, spannend, ein absoluter Fatburner und geeignet für jedermann.

Rund um Fit: Kraft-/Ausdauertraining mit kleiner Choreographie aus Grundsritten für Jedermann.

Step-Fatburner: Ein Step ist eine höhenverstellbare Plattform. Eine einfache Choreographie aus Grundsritten ermöglicht jedem Teilnehmer den Einstieg in den Kurs und eine hohe Fettverbrennung.

Step mit Pep: Ein Kurs für alle Choreographie-Freaks. Heißer Beat und Spaß inklusive!

Toning-Workout: Ein Ganzkörper-Kräftigungstraining zur Formung und Straffung der Figur. Es werden Hilfsmittel wie Hanteln, Tubes, Langhanteln und Steps eingesetzt.

Yoga: Yoga wirkt ausgleichend, harmonisierend und kräftigend auf Körper, Geist und Seele. Durch intensive Konzentration, Körperwahrnehmung und Atemübungen fördert Yoga den Abbau von Stress, wirkt tiefenentspannend und neue Energien werden gewonnen.

Wirbelsäulengymnastik: Stärkung der Rumpfmuskulatur, um Rückenprobleme zu lindern oder erst gar nicht entstehen zu lassen. Dehnübungen zum Ausgleich von Muskelverkürzungen und zur Entspannung runden das Training ab.