

Group Fitness Kursbeschreibungen

Aqua Gymnastik	Ein effektives, gelenkschonendes Training mit verschiedenen Hilfsmitteln im Wasser.
BalLOoning	Das tiefenwirksame Training mit dem kleinen, instabilen Ball. Eine schonende Form des Kraft- und Muskeltrainings, Balance, Koordination und Entspannung
Best Ager Fitness	Fit in die 2. Lebenshälfte – 50 Plus !
BMS Training	Body-Mind-Soul: Biomechanische Muskel Stimulation. Dieses Training beinhaltet statische & dynamische Elemente. Kräftigung, Dehnung, Koordination, Kondition & Balance werden gefördert.
BODYART	Aktives und passives Körpertraining. Der Fokus liegt auf fließende Bewegungen, Dehnungen und Entspannungsmomenten, die zu einem körperlichen Wohlbefinden im Alltag führen.
Bodystyling	Ein abwechslungsreiches, intensives Ganzkörpertraining ohne oder mit verschiedenen Handgeräten.
Brasil Shape	Mit den Granulat gefüllten, ovalen „Brasil“ Noppenhanteln (200 g) wird in kleinen Bewegungsamplituden geschüttelt und die Tiefenmuskulatur gekräftigt.
Deep Impact	Eine Stunde zum auspowern mit abwechselnden Cardio-, Kraft-, Balance- und Koordinationsübungen mit dem eigenen Körpergewicht mit Einsatz des Steppers.
DEEPWORK	Das ultimative Functional Training – athletisch, einfach, anstrengend. Beim Powerprogramm wechseln An- und Entspannung ab.
Fighting Fit	Das Herz-Kreislauftraining verbindet Arm- und Beintechniken aus dem Kampfsport mit Aerobic-Schritten. Kraft, Ausdauer, Kondition und Koordination werden trainiert.
Fit & Vital	Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Muskelkraft für alle, die auch im „Alter“ fit bleiben wollen.
Flexi Work	Das Training beruht auf die Schwingungen des Flexi-Bars. Für die Tiefenmuskulatur und das Bindegewebe.
Indoor Cycling	(Indoor sowie auf unserer Outdoor Terrasse !) Abwechslungsreiche Berg und Talfahrten. Stell Deine Ausdauer auf die Probe !
Iron Power	Ein effektives und athletisches Ganzkörpertraining mit der Langhantelstange das alle Hauptmuskelgruppen definiert. Für einen fitten und trainierten Körper.
Kinder Yoga	Für Kinder von 4-10 Jahren. Altersgerecht angeleitet um Bewegung, Atmung & Entspannung zu üben. So erleben die kleinen Yogis Freude und können mittels Phantasiegeschichten Ihren Körper und Ihre Sinne bewusst erleben.
M.A.X. Intervall	(Muscle Activity Excellence) M.A.X. ist ein intensives „vorchoreografiertes“ Gesamtkonzept. Hier wird in 45 Sekunden Intervallen mit einfachen Übungen Ausdauer, Kraft & Koordination unter Einsatz des Steppers trainiert. Belastung und Erholungsphasen wechseln sich ab.
Mobility Flow	Nach einer kurzen Mobilisation folgen kleine kraftvolle Flows, in denen mobile Gelenke mobilisiert und stabile Gelenke stabilisiert werden. Eine Mischung aus Yoga und Functional Movements.
Pilates	Ein Ganzkörpertraining welches Kraftübungen, Koordination, Stretching und Atemtechnik miteinander verbindet. Deine Beweglichkeit und Körperhaltung wird verbessert.
TRX	Ein hoch effektives Ganzkörpertraining mit dem Schlingensystem, bei dem das eigene Körpergewicht als Widerstand eingesetzt wird.
Wirbelsäulengymnastik	Der Fokus ist die Rücken-, Bauch und Gesäßmuskulatur zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Kräftigende, mobilisierende und entspannende Übungen für den Rücken.
XCO Shape	Der XCO Tainer ist eine mit Granulat gefüllte Aluminiumröhre. Ein permanentes Rücken-, Arm- und Schultertraining verbunden mit einfachen Low Impact Schritten aus dem Aerobicbereich.
Yoga	Verschiedene Angebote für mehr Ausgeglichenheit und Entspannung der Seele. Körper und Geist im Gleichgewicht.
Zumba	Mitrisende Rhythmen kombiniert mit südamerikanischen Moves – Dance & Fun

