

Cardio [Trainieren Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem]	2
Indoor-Cycling	2
Easy-Cycling	2
Step/FatburnerStep	2
PowerHour	2
Zumba	2
ZUMBA Gold	2
FeelDance / Dance Kids	2
DrumsAlive	2
Kick&Punch / Tae Bo	2
Gesundheitssport [Fördern Sie Ihre Gesundheit]	3
Yoga	3
Pilates	3
Piloxing	3
KAPOW	3
Gesunder Rücken / Rücken Balance	3
feelrelaxed	3
Faszientraining Painfree	3
Functional Prepair Fitness	3
Muskelaufbau / Straffung [Formen Sie Ihren Körper]	4
Body Power	4
Body Workout	4
BodyFit	4
Body Forming/Styling BOP (Bauch, Oberschenkel,Po)	4
Bauch Pur	4
Functional Training / Athletiktraining	4
Tabata	5
Fitness Zirkel / Senioren-Karussell	4

Cardio [Trainieren Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem]

Indoor-Cycling

Lass Dich begeistern von unserem Ausdauertrainingsprogramm mit dem Indoor-Bike. Hier begleiten dich Trainer und fetzige Musik durch eine Berg- und Talfahrt. Spaß in der Gruppe, Kondition, Schweiß und Leistungsfähigkeit sind hier angesagt.

Easy-Cycling

Die Einsteiger freundliche Variante zum Indoor-Cycling, lerne Dich und das Indoor-Bike kennen.

Step/FatburnerStep

Sehr effektives Koordinations- und Ausdauertraining mit dem original Reebok Step. Hier kommt der ganze Körper in Bewegung und die Kalorien schmelzen dahin.

PowerHour

Ein Ausdauertraining bei mittlerer bis hoher Intensität, mit einfachen Schrittfolgen. Alles im kontrollierten und konditionellen Pulsbereich und somit optimal zur Aktivierung des Fettstoffwechsels. Im Winter auch eine ideale Vorbereitung für die Ski-Saison.

Zumba

Für Zumba Fitness muss man nicht Tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Langsame und schnelle Rhythmen steigern Fitness, Ausdauer und Gewichtsreduktion.

ZUMBA Gold

Für Einsteiger - hier ist der Rhythmus etwas langsamer. Der Spaß kommt allerdings nicht zu kurz.

FeelDance / Dance Kids

Hier werden alle angesprochen die es lieben, sich im Rhythmus der Musik zu bewegen und kreative Choreografien umsetzen können.

DrumsAlive

Gestresst von der Arbeit? Der Kopf ist voll und die Gedanken wollen nicht loslassen? Dann ist eine Stunde Drums Alive genau das Richtige, um den Alltag zu vergessen und wieder neue Energie zu tanken. Trommel Dich frei!

Kick&Punch / Tae Bo

Intensives Cardiotraining bei dem Elemente aus Kampfsportarten und Aerobic kombiniert werden. So entsteht ein dynamisches Workout bei dem sowohl Herz-Kreislauf-Ausdauer als auch die Kraft-Ausdauer verbessert wird.

Gesundheitssport [Fördern Sie Ihre Gesundheit]

Yoga

Yoga bedeutet "Einheit" und bietet die Möglichkeit, Körper, Atem und Geist zu beeinflussen. Ein harmonisches Training zur Verbesserung der Körperhaltung und Konzentration.

Pilates

Bauch- und Rückenmuskeln werden effektiv gekräftigt, der Körper wird geformt, die Tiefenmuskulatur wird aktiviert. Man bekommt eine gute und aufrechte Haltung und beugt Rückenschmerzen und Verspannungen vor.

Piloxing

Ein Barfuß-Intervall-Training aus Boxen und Pilates. Leichte Tanzbewegungen bereiten die Teilnehmer nach dem Pilatesteil auf den nächsten Boxteil vor. Es wird barfuß oder mit Anti-Rutsch-Socken trainiert, da alle Übungen darauf ausgelegt sind, die Füße als notwendige Grundlage und Unterstützung für das Skelett zu kräftigen und die Muskelfunktion und die Qualität der Bewegung zu stärken.

KAPOW

Kapow® macht es sich zum Ziel, muskuläre Dysbalancen mit sehr viel Spaß und einfachen, bekannten Bewegungsmustern völlig natürlich und funktionell auszugleichen. Bilaterale (beidseitige) Bewegungsmuster werden mit Danceelementen aus der klassischen Aerobic kombiniert.

Gesunder Rücken / Rücken Balance

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur, sowie Mobilisierung der Wirbelsäule. Dieser Kurs hilft, Haltungsschäden und Verspannungen vorzubeugen.

feelrelaxed

Systematisches Entspannungstraining mit dem Ziel noch tiefer zu entspannen und umfassende Regeneration zu erreichen. Verbesserung der inneren Balance, Körperwahrnehmung und Konzentration.

Faszientraining Painfree

Gezieltes Faszientraining wirkt vierfach: Es stärkt Gewebe, fördert die Flexibilität, verbessert die Körperwahrnehmung und löst Verklebungen womit schmerzen vorgebeugt werden.

Functional Prepair Fitness

Hier werden die grundlegenden Übungen und Bewegungen des Functional Training gelehrt und die Bewegungsqualität der Übungen gesteigert. Hauptziele sind die Rumpfstärkung sowie Mobilität für komplexe Bewegungsabläufe wieder herzustellen.

Muskelaufbau / Straffung [Formen Sie Ihren Körper]

Body Power

Ein Kraft/Ausdauertraining zur Musik mit der Langhantel. Body Power trainiert jede Hauptmuskelgruppe des Körpers, umfassend und ausgewogen. Ein Supertraining für Männer und Frauen.

Body Workout

Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining zur Steigerung von Kraft und Ausdauer. Durchgeführt mit verschiedenen Hilfsmitteln um Dich an Deine Grenzen zu bringen.

BodyFit

Dein eigener Körper als Trainingsgerät. Ein Ganzkörperprogramm zum Auspowern beim Intervall-Training, mit individuellen Leistungsstufen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Body Forming/Styling | BOP (Bauch, Oberschenkel,Po)

Muskelkräftigung und Formung des ganzen Körpers bzw. der Problemzonen Bauch-Beine-Po stehen im Vordergrund. Ein Abwechslungsreiches Training mit verschiedenen Hilfsmitteln.

Bauch Pur

Hier werden alle Anteile der Bauchmuskulatur trainiert, mal dynamisch, mal statisch. Die Übungen können in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ausgeführt werden - es ist also für jeden etwas dabei! Hier bekommst du einen festen und straffen Bauch.

Functional Training / Athletiktraining

Unter dem Obergriff "Functionaltraining" vereinbart dieser neue Kurs verschiedene dynamische und beliebte Ganzkörper-Workouts an einer neuen Trainingsstation.

Tabata

Effektive Workout-Quickies für alle, die es eilig haben: *Tabata* lebt von intensiven 4-Minuten-Intervallen – super für Figur und Fitness!

Fitness Zirkel / Senioren-Karussell

Durch intensive Betreuung in der Gruppe wirst du noch mehr Spaß und Gefallen an den Trainingsgeräten auf der Fitnessfläche bekommen. Zeittraining mit System strafft deinen Körper und Kräftigt deine Muskeln.