

Bewegung macht das Leben leichter!



Power nicht nur für die Beine Step & Style

Eine Kombination aus dem beliebten Ausdauertraining mit dem Step in einfacher Form und effektiven Kräftigungsübungen für den gesamten Körper.

Trainingsziel: Verbesserung der allgemeinen Ausdauer. Kräftigung und Straffung der gesamten Muskulatur. Anregung des Fettstoffwechsels.

Ausdauer und Dehnen Cardio-Fit

Ein variantenreiches Kraft-Ausdauertraining (u.a. mit dem Step) kombiniert mit funktioneller Gymnastik sowie ausgiebigem Dehnen.

Trainingsziel: Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, Gewichtsreduktion, Kräftigung des Halte- und Stützapparates, Steigerung der Beweglichkeit.

In der Ruhe liegt die Kraft Yoga

Ein ruhiges, ganzheitliches Training für das physische- und mentale Wohlbefinden. Yoga basiert auf Körper- und Atemübungen.

Trainingsziel: Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur. Verbesserung der Haltung. Stärkung des Immunsystems. Harmonisierung des Herzkreislaufsystems. Steigerung der inneren Ruhe und Konzentrationsfähigkeit.

Kräftigung plus Styling BBP/Bodystyling

Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, speziell für Bauch, Beine und Po; teilweise mit Hilfsmitteln wie Hanteln, Tubes oder auch Step; keine Choreographie.

Trainingsziel: Kräftigung der gesamten Muskulatur

Eine gute Haltung ist wichtig Wirbelsäulengymnastik

Eine krankengymnastisch orientierte Einheit zur Kräftigung und Mobilisation der Tiefenmuskulatur des Rumpfes in Verbindung mit spezifischer Dehnung.

Trainingsziel: Korrektur von Haltungsschwächen. Schulung des Haltungsbewusstseins. Verbesserung der Körperwahrnehmung. Vermeidung von Beschwerden. Bewegungs-optimierung im Alltag.

Für einen gesunden Rücken Rückenfit

Basierend auf der Grundlage der Wirbelsäulengymnastik. Eine ruhige Gymnastikstunde als präventive Maßnahme im Rahmen der Gesundheitsförderung.

Trainingsziel: Erhaltung bzw. Stärkung der persönlichen Leistungsfähigkeit des Bewegungsapparates. Vermeidung von Beschwerden.

Unsere Kurse. Ihre Wahl.



Atmung und Bewegung Pilates

Ein sanftes, aber effektives Trainingssystem nach Joseph Pilates bestehend aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Eine wichtige Rolle spielt die Koordination zwischen Atmung und Bewegung.

Trainingsziel: Verbesserung der Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit. Schaffung eines ausgeglichenen Verhältnisses von Stärke, Kraft und Flexibilität. Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Bewegungskoordination.

Kraft ist nie zu unterschätzen LHT-Langhanteltraining

Ein zeiteffektives, athletisches Training mit kleinen Langhanteln und Gewichten. Übungen aus dem Gerätetraining werden in der Gruppe zu motivierender Musik durchgeführt.

Trainingsziel: Verbesserung der Kraftausdauer der gesamten Muskulatur. Ideales Figurtraining zur Muskelstraffung und -definition.

