

Kurserläuterungen:

Bauch intensiv:

In diesen 20 Minuten werden alle Bauchmuskeln (sehr intensiv) trainiert!

Beine-Po:

Körperstraffung, die sich speziell mit diesen Problemzonen beschäftigt.

Bioswing:

Bei diesem Training arbeiten die tiefliegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur sowie der Beckenboden gegen die Schwingungen des Bioswing-Stabes, die auf den Körper wirken. Probier's aus!

Cardiopilates:

Pilates trifft auf Cardio. Ballett- und Jazzdance-Elemente sind einfach gehalten und mit den Pilates Grundprinzipien verbunden. Ohne Matte, ohne Schuhe. Nur die Beats, dein Körper und DU!

Choreographie Step:

Leichte Schritte werden Step by Step variiert bis eine fließende Choreographie entsteht, welche in Verbindung mit dem Step-Brett deinen Kreislauf und den Geist für den Tag in Schwung bringt!
Verbrennen beim „Step-tanzen“!

D's Dance:

Bei uns lernst du die neuesten und aktuellsten Choreos von Detlev D`Soost, zu den besten und coolsten Hits!

Faszientraining:

Dieses Training löst verhärtetes Bindegewebe, lockert die Muskulatur, verbessert die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit. Faszientraining gibt den Muskeln Raum zum Wachsen. Nach einem harten Tag die beste Regeneration für den gesamten Körper.

Fit am Morgen:

Eine abwechslungsreiche Stunde, die das Abnehmen und Körperformen auf vielfältigste Weise unterstützt. Auch der Spaßfaktor kommt dabei nicht zu kurz! (siehe Aushang und Internet!)

Functional Training:

Dieses mehrgelenkige Stabilisationstraining lernt, den eigenen Körper mit oder ohne Zusatzlast in verschiedenen Positionen zu stabilisieren, auszubalancieren und reaktionsbereit zu sein. Verbesserung der Kraft, Schnellkraft, Balance, Stabilität, Flexibilität und Ausdauer ... schöne Muskeln gibt es dazu!

Hanteltraining:

Ganz-Körper-Training zum Muskelaufbau mit der Langhantel (versch. Gewichtsabstufungen). Für Frauen und Männer!

Indoor Cycling:

Ein intensives Herz-Kreislauftraining auf speziellen Bikes, dass dich zu mitreißender Musik zur Höchstform auflaufen lässt!

Kangatraining®

ist genau auf die Bedürfnisse der jungen Mama und ihrem Baby abgestimmt: Sie wird sicher & effektiv rundum fit und das Baby kann mit ihr kuscheln, da es den Großteil der Zeit in seiner Tragehilfe direkt am Körper verbringt. Beim Kangatraining® wird besonders darauf geachtet, den Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit dem Baby und auf der Festigung der tiefliegenden Bauchmuskulatur. Teilnehmen kann, wer bereits die Abschlussuntersuchung beim Gynäkologen (etwa 6 Wochen nach der Geburt) "erfolgreich bestanden" hat. Außerdem sollte die Rückbildungsgymnastik abgeschlossen sein. Wenn man schon früher starten möchte, kann die Rückbildung auch parallel zum Kangatraining® gemacht werden.

Kick-Box-Workout:

Stressabbau pur! Kick-Box-Workout ist eine Mischung aus verschiedenen Kampfsportarten (Schläge, Panches, Tritte, Kicks und deren Kombinationen). Genau das Richtige für diejenigen, die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit - kurz gesagt Körper und Geist trainieren wollen. In dieser Stunde kommt auch die Kräftigung der Muskulatur nicht zu kurz!

Pilates:

Einzigartiges System aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Hier werden die 19 Basisübungen für Einsteiger zu einem fließenden Workout verbunden.

Pole Dance:

Traumkörper von der Stange. Der Tanz an der Stange ist heute einer der heißesten Trends der Dance- und Fitnessszene. Während des Tanzes um die Stange werden die verschiedenen Muskelbereiche trainiert. Arme, Schultern, Rücken, Po der gesamte Körper! Außerdem werden Kraft, Ausdauer, Körperspannung, Koordination, Eleganz und Ästhetik geschult. Spaß für jedermann und – frau, egal welchen Alters!

Qigong:

Ziel dieser Stunde – Körper, Geist und Atem in eine Balance zu führen. Diese chinesische Bewegungslehre aktiviert ganz bewusst das Qi (die Lebensenergie). Übungen für Körperhaltung, Bewegung und Atemtechnik.

Rückenschule:

Ein Krankenkassen Rückenschulkurs über 10 Wochen. Nähere Infos bei uns im Studio.

Starker Rumpf:

Von Kopf bis Po werden in dieser abwechslungsreichen Stunde alle wichtigen, rumpfstabilisierenden Muskeln trainiert. Viel Spaß bei einer guten und schönen Haltung!

T R X:

Make your body your machin!... ist ein neuartiges Schlingentraining für den ganzen Körper. Trainingswiderstand ist das eigene Körpergewicht. Es wird gleichzeitig Kraft, Koordination, Beweglichkeit sowie die Tiefenmuskulatur und Rumpfstabilität gestärkt.

Wirbelsäulenfit:

Gezielte rumpfstabilisierende Kräftigungsübungen, Mobilisation der Wirbelsäule und Dehnung verkürzter Muskulatur. Das Komplettpaket für eine aufrechte Haltung.

X C O-Kräftigung:

Abwechslungsreiche und kräftigende Ganzkörperübungen, die sich ganz auf die tiefliegende Muskulatur richtet. Fordernd und sehr schweißtreibend.

X C O-High Impact:

Shake it and have fun ... steht im Vordergrund dieser Stunde. High-Impact-Einheiten und Jumps lassen dich in diesem Workout ein effektives Herz-Kreislauftraining erleben. Die Kräftigung der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur kommt dabei nicht zu kurz. Der ideale Fettkiller

Yoga Flow:

Im Fluss der Bewegung reiht sich eine Asana an die Nächste. Kraftvoll-dynamische Yogastunde die dich zum Schwitzen bringt, zur inneren Ruhe und dich zu größerer Stressresistenz führt.

Yoga Stretch:

Verkürzte Muskulatur ade! Dehnelemente aus dem typischen Yoga und dem herkömmlichen Stretching werden miteinander verbunden. Die Beweglichkeit wird trainiert.

Zumba:

Schluss mit Workout! Jetzt ist Party angesagt! Vollgepackt mit feurigen Tanzschritten, pulsierenden lateinamerikanischen u. internationalen Rhythmen wird diese „Fitness-Party“ dich rocken und Kalorien verbrennen lassen.