

BESCHREIBUNG DER KURSE

AQUA FIT: Gelenkschonendes Training im Wasser fördert das Gleichgewicht und ist ein effektives Ganzkörpertraining.

AQUA GYM: Besonders geeignet für Menschen mit Einschränkungen des Bewegungsapparats.

AQUA POWER: Kräftigung und Straffung mit Zusatzgeräten (Poolnudeln, Handschuhen, Sticks, Hanteln).

BAUCHTRAINING: Ein effektives Training, um die Bauchmuskulatur mit verschiedenen Übungen zu kräftigen.

bodyART | bodyART[®]: Elemente aus Yoga und Bewegungstherapie verbinden sich mit japanischem Do-In und klassischen Atemtechniken – eine Synergie aus Training und Entspannung.

BodyCROSS[®]: BodyCROSS[®] Functional Fitness setzt auf natürliche, funktionelle Bewegungsabläufe. Die Basis aller Belastungen ist das eigene Körpergewicht. Das Zirkeltraining in der Gruppe ist fixer Bestandteil einer Trainingseinheit zur schnellen und effektiven Steigerung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit.

BODY SHAPE | SPEED SHAPE: Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft und Ausdauer. Effektive Übungen zur Kräftigung von Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur.

BOX FIT: Beinhaltet Kraftausdauer und Kondition, verbunden mit Elementen aus dem Boxtraining. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

CYCLING I,II,III*: Hochwirksames Training auf Spezialfahrrädern, welches die Herz-Kreislauf-Leistung verbessert. Für alle Altersstufen und jedes Fitnesslevel.
*Mit Grundkenntnissen.

DANCE AEROBIC: Verschiedene Tanzformen werden verbunden mit dynamischen Aerobicbewegungen.

DRUMS ALIVE[®]: Die Choreografien des Kurses steigern die physische sowie die mentale Fitness. Traditionelle Aerobic-Elemente treffen auf den energiegeladenen Rhythmus der Trommeln.

F.I.R.E.worx: Functional Integrated Reactive alignment Exercises. In diesem 3D-Workout wird mit Hilfe von fall & pose, animal- und cardio-Training der Körper funktionell trainiert. Zudem werden Muskelketten aktiviert, um den Körper neu auszurichten.

Flexi Shape: Ein Ganzkörpertraining – der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR[®] bewirkt eine reflektorische Anspannung des Rumpfes, so dass der ganze Körper auf die Vibrationen reagiert. Die Tiefenmuskulatur wird aktiviert, stabilisiert und die Körperhaltung sowie Koordination verbessert.

FREE PUMP: Langhanteltraining mit zahlreichen Wiederholungen von unkomplizierten Bewegungen zur Stärkung der Muskulatur.

KLANGSCHALE: Die Vibrationen von Klangschalen übertragen sich auf den Körper und bewirken eine tiefgehende, sanfte Gewebemassage, die Körper und Geist beruhigt und die Tiefenentspannung fördert.

PILATES: Die Übungen sind eine Symbiose aus Atmung und Bewegung. Es kräftigt und dehnt die Rumpfmuskeln und mobilisiert die Gelenke.

PILOXING[®]: Ist ein Non-Stop-Intervall-Training, bestehend aus den Elementen: Pilates, Boxen und Tanz.

QI GONG: Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen beleben den Körper, bringen Lebensenergie (Qi) zum Fließen, bewirken Ruhe und Zufriedenheit.

SELBSTVERTEIDIGUNG MY SELF DEFENSE MSD:

ALPHA ist universell, hocheffizient und in kürzester Zeit erlernbar. Deshalb eignet sich ALPHA hervorragend für die zivile Selbstverteidigung sowie auch für den professionellen Einsatz.

STEP I-II: Ein motivierendes Herz-Kreislauf-Training mit Aerobic-Elementen auf dem Step zur Kräftigung von Bein- und Gesäßmuskeln.

STRETCH: Leichtes Training zur Entspannung von Körper und Seele sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit.

TABATA: Dabei wird der Körper in kürzester Zeit maximal belastet. Im Detail heißt das: 20 Sekunden lang volle Belastung und 10 Sekunden Pause. Das Ganze wird mehrmals wiederholt.

VINYASA YOGA: Auf Hatha Yoga basierend, allerdings kraftvoller und dynamischer. Zielt darauf ab, die körpereigene Balance (wieder)herzustellen.

WIRBELSÄULE: Spezielle Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung der Rumpfmuskulatur, welche die Koordination und Körperwahrnehmung verbessern.

YOGALATES: Verbindung aus Yoga und Pilates.

YOGA WELLNESS | HATHA YOGA: Verbindet Haltung, Atmung und Entspannung zu einem Ganzkörperprogramm und hilft, Stress abzubauen.

ZUMBA[®]: Kombination aus Aerobic und einfachen Tanzschritten zu internationaler Musik. Die dynamische Basis für effektives Intervalltraining.

ZIRKELTRAINING: Leichte Übungen an Geräten zur Kräftigung aller Muskelgruppen in Verbindung mit sanftem Herz-Kreislauf-Training.