

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.

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.

CYCLING INTRO: Einführung in die spezielle Fahrtechnik beim Cycling.

DANCE AEROBIC: Verschiedene Tanzformen werden verbunden mit dynamischen Aerobicbewegungen.

deepWORK®: Die Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden.

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

FASZIEN TRAINING: Faszientraining beschreibt eine bewegungstherapeutische oder sportliche Trainingsmethode zur gezielten Förderung der Eigenschaften des muskulären Bindegewebes.

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

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.

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.

POUND®: Kombiniert leicht auszuführende Cardio- und Kraft-Bewegungsabläufe zu cooler, rockiger Musik. Man ist immer mit seinem ganzen Körper, von Kopf bis Fuß, in Bewegung.

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

SALSATION™: Ein Programm, dessen Name aus den beiden Worten "SALSA" (bezieht sich nicht nur auf den Tanzstil, sondern vor allem auf die scharfe Sauce, und soll damit den knalligen Mix aus unterschiedlichen Stilen, Rhythmen und Kulturen beschreiben) sowie "SENSATION" gebildet wurde; Ausdrucksdruck des Gefühls der Lebensfreude und des Glücks, welches einen beim Tanzen überkommt.

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: 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.