

Kursangebote kurz erklärt



Balance	Balance ist eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik. Dabei ist kontrollierte Atmung ein wichtiger Bestandteil dieses Kurses.
Bodystyling	Ein effektives Ganzkörpertraining mit guter Musik und wechselnden Übungen für eine schnelle Fettverbrennung, durch eine hohe Herzfrequenz.
Cardio-Aktiv-Cycling	Ein gelenkschonendes Ausdauertraining auf modernen Indoor-Bikes bietet den optimalen Einstieg für Anfänger, aber auch besonders bei Herzerkrankungen, Rücken- oder Knieproblemen.
Fitness-Mix	Ein einfaches, aber dafür energiegeladenes Training mit Musik für Einsteiger und Fortgeschrittene. Elemente aus dem klassischen BauchBeinePo, Aerobic, Fatburner und Ganzkörpertraining mit und ohne Gerät, mit anschließenden Dehn- und Beweglichkeitsübungen.
Fitnessgymnastik	Hier trainierst du alle wichtigen Muskelgruppen, die der Bewegung des täglichen Lebens dienen. Elemente aus dem Ganzkörpertraining und Bauch-Beine-Po werden hier mit und ohne Gerät kombiniert.
Indoor-Cycling	Das perfekte Ausdauertraining für Dein Herz-Kreislauf-System auf modernen Indoor-Bikes zu abgestimmter Musik. Unsere ausgebildeten Trainer fahren mit dir nach deiner individuellen Herzfrequenz, die vorab bei einem Power-Test festgelegt wird.
Lange Aktiv Gold	Ein Training zur Stärkung von Körper und Geist. Ein 45-minütiges Übungsprogramm, das sich vor allem an aktive Senioren richtet. Elemente aus Herz-Kreislauf-Übungen, Muskeltraining, Verbesserung der Flexibilität durch Tanz mit niedriger Intensität.
Pilates	Eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.
Power Intervall	Ein Hochintensitäts-Intervalltraining (HIIT) mit wechselnden Varianten z.B. dem Tabata Intervall. Beim Tabata wechseln sich 20 Sekunden hoher Belastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause in acht Runden ab. Intervalltraining ist ein sehr effektives Ganzkörper-Training.
Ran an die Kilos	Mit der Langhantel als Trainingsgerät kräftigst du deine Muskeln. Deine Koordination wird ebenfalls verbessert. Das Gewicht der Langhantel lässt sich individuell anpassen.
Rehasport*	In kleinen Sportgruppen werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination gefördert. Teilnahme mit ärztlicher Verordnung und nach Absprache.
Rückenfit	Kräftige deine Tiefen- und Rückenmuskulatur und stabilisiere die Wirbelsäule. Intensive Übungen verbessern deine Haltung.
Schlingentraining	Ein sehr effektives Ganzkörper-Training mit Hilfe von frei hängenden Gurten. Durch das eigene Körpergewicht und die Instabilität ist es das ideale Work-Out für alle, die ihre Kraftausdauer und Koordination verbessern wollen.
Seniorengymnastik	Ein abwechslungsreiches, präventives Training zur Kräftigung deiner Haltemuskulatur, sowie leichte Dehn- und Entspannungsübungen. Die Übungen erfolgen sitzend oder stehend.
Step Aerobic	Ein Herz-Kreislauf-Training am eigenständig verstellbaren Stepper zu motivierender Musik, um dich aus der Puste zu bringen. Es wird eine sehr hohe, für dich angemessene und selbstbestimmte Intensität, erreicht.
Yoga	Ein ruhiges, aber intensives Training für Körper, Geist und Seele. Hilft dabei, Stress zu reduzieren und innere Ruhe zu finden.
Yoga-Pilates	Ein Mix aus Yoga und Pilates Übungen. Beweglichkeitstraining für den ganzen Körper und Kräftigung für Bauch, Rücken und Beckenbodenmuskulatur in Verbindung mit Atmung und anschließender Meditation.
Zumba	Erlebe die Gruppendynamik von Zumba-Choreografien in der Gruppe. Verbrenne beim Tanzen viele Kalorien, ohne es zu merken. Jede Menge Spaß garantiert!