



Unsere Kurse

Kursinhalte

Aerobic

Motivierendes Ausdauertraining für Einsteiger und Fortgeschrittene. Mit einfachen bis anspruchsvollen Schrittkombinationen und aktueller Musik bringt Abnehmen richtig Spaß!

Bauch / Beine / Po

Effektives und abwechslungsreiches Muskeltraining für einen flachen Bauch, feste Oberschenkel und einen knackigen Po.

Beckenboden-Gym

Ein kräftiger Beckenboden trägt und stützt die Organe des Bauchraums. Wichtig für ein positives Körpergefühl und die Körperhaltung.

Body-Workout

Gezielte Kräftigung zur Straffung des gesamten Körpers mit Hilfsmitteln, wie Tubes, Therabändern und Hanteln.

Core Training

Ein Kurs zur Stärkung des Körperkerns und den tieferliegenden Muskeln.

Fat Burner

Ein intensives Konditionsprogramm mit oder ohne Choreographie. Für alle, die viele Kalorien verbrennen wollen.

Fazientraining / Stretching

Ein Training für die Bindegewebestrukturen. Meist werden federnde Bewegungen mit unterschiedlichen Dehnungen kombiniert.

Indoor Cycling

Fahrrad fahren zu motivierender Musik in der Gruppe. Ein sehr individuelles Ausdauertraining.

Osteoporose

Training für Betroffene und auch präventiv. Die Kombination aus Herz-Kreislauftraining und einer gezielten Gymnastik wirkt einer Verminderung der Knochendichte entgegen.

Push & Pull

Das Langhanteltraining in der Gruppe zur Kräftigung, Formung und Straffung deines Körpers. Für Einsteiger ist eine Einweisung erforderlich!

Pilates

Das Training nach Joseph Pilates hat seinen Ursprung in der Physiotherapie. Hierbei wird unter Berücksichtigung des „Powerhouses“ (Kombination von Bauchmuskulatur und Beckenboden) und der Atmung der gesamte Körper effektiv trainiert.

Reha-Rückengymnastik

Geschlossene Gruppen im Rahmen des Rehasportes. Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich.

Rückenfitness

Gymnastik zur Stabilisierung der Wirbelsäule und Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Gleichgewichts- und Haltungsschulung, sowie das Erlernen von rückengerechtem Verhalten ergänzen das Training.

Step

Das perfekte Bodyshaping. Mit Spaß und Musik werden Beine und Po auf dem Step trainiert.

Seniorengymnastik

Eine besonders gelenkschonende Gymnastik zur Stabilisierung der gesamten Rumpfmuskulatur und zur Verbesserung der Beweglichkeit aller Gelenke.

TaeBo-Fitness

Eine Kombination von Workouts aus dem Kampfsport, Kickboxen und Aerobic zu meist schneller Musik.

Yoga/Intensiv Yoga

Yoga ist eine traditionelle asiatische Bewegungs- und Dehnungsform. Yoga senkt den Stresspegel und steigert die Körperwahrnehmung.

Yogalates

Eine Kombination aus meditativem Yoga u. körperstraffendem Pilates.

Zumba

Eine Mischung aus Tanz, Aerobic und Intervalltraining, das die Figur zu latein-amerikanischen Klängen in Schwung bringt.

Öffnungszeiten Studio:

Mo-Fr 09 - 22 Uhr

Sa & So 10 - 18 Uhr